

# Humusvarianten

Die Rezepte können als mögliche Einkaufsvorlage dienen und sind für geübte Köche als Gedankenstütze formuliert.

Dip, Aufstrich  
Libanon

Vorbereitung  
Kochzeit  
Menge für

## Zutaten für Einkaufsliste

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten
<b>Zutaten</b>			
1	300	Gramm	Kichererbsen: oder Kichererbsenmehl
2	3	Stück	Knoblauchzehen
3	30	Gramm	Tahin
4	2	Esslöffel	Sesam geröstet: optional
5	100	Milliliter	Olivenöl
6	1	Teelöffel	Sesamöl
7	1	Esslöffel	Zitronensaft
8	2	Teelöffel	Kikkoman Sojasauce: mehr nach Belieben oder alternativ Salz
9	1	Teelöffel	Paprika edelsüß: alternativ Rauchpaprika
10	0.5	Teelöffel	Kreuzkümmel: gemörsert oder als Pulver, 0,5 gestrichener Teelöffel
11	2	Stängel	frischen Koriander und/oder Petersilie gehackt: erst am Schluss daruntermischen
12	1	Teelöffel	Korianderpulver

## Anleitung Zubereitung

1	Kichererbsen waschen und in der doppelten Menge Wasser über Nacht einweichen und etwa 30-45 Minuten kochen, bis sie ganz weich sind, dann Wasser absieben.
2	Die Kichererbsen, Zitronensaft, Tahin, Knoblauch und Gewürze pürieren. Fein gehackten Koriander und/oder Petersilie hinzugeben und abschmecken.