

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
Zutaten			
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 abseihen.
2	Die Kichererbsen, Zitronensaft, Tahin, Knoblauch und Gewürze pürieren. Fein gehackten Koriander und/oder Petersilie hinzugeben und abschmecken.