

## Humus

“Die Alternative zu Fleisch - für Vegis“



### Einkaufsliste

- |              |                                |
|--------------|--------------------------------|
| <b>1</b>     | Dose Kichererbsen              |
| <b>1</b>     | Zitrone                        |
| <b>1</b>     | Knoblauchzehen                 |
| <b>1 El</b>  | Tahini<br>(oder Erdnussbutter) |
| <b>1</b>     | Limone                         |
| <b>50 g</b>  | Crème fraîche                  |
| <b>1dl</b>   | Olivenöl                       |
| <b>wenig</b> | Peterli oder Koriander         |
| <b>wenig</b> | Salz & Pfeffer                 |



### Kichererbsen:

In Griechenland knabbert man sie zum Beispiel gern geröstet zum Ouzo; in Italien mag man sie als kräftig gewürzten Brei; im Orient werden aus Kichererbsen köstliche frittierte Bällchen (Falafel) gemacht und in Spanien kocht man damit leckere Eintöpfe. Die Kichererbse gilt als Grundnahrungsmittel und liefert dem menschlichen Körper nebst den Kohlenhydraten hochwertiges Protein, sowie Eisen und Kalzium.

## Rezept

1. Kichererbsen im Saft kurz aufkochen und ein wenig auskühlen lassen.
2. Zitronen auspressen und mit Tahini, Olivenöl, gezupfter Peterli und zerdrückter Knoblauchzehe mit dem Stabmixer pürieren.
3. Kichererbsen mit 1/3 der Flüssigkeit dazugeben und mixen.
4. Je nach Konsistenz noch ein wenig Flüssigkeit von den gekochten Kichererbsen beigeben und weiter pürieren. Die Masse soll gut streichfähig sein.
5. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit Crème fraîche verfeinern und anrichten.