

## So geht Hummus! Authentisch ✓ Original ... Hummus, so lecker samtig und cremig 😊



### Rezept für authentisches Hummus

- 250 g Kichererbsen aus Glas, Dose oder selbst gekocht
- 150 ml kaltes Wasser
- 2 Knoblauchzehen
- Saft von 1 Zitrone
- ½ TL Salz oder nach Geschmack
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- 200 g Tahin
- evtl. Sumach zum Bestreuen

1. Die Kichererbsen waschen und im Sieb abtropfen lassen
2. In einen leistungsstarken Mixer oder in eine Küchenmaschine geben und das einschalten. Dabei das kalte Wasser zugießen und weiter mixen
3. Geschälte Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Kreuzkümmel hinzugeben und so lange mixen, bis eine homogene Masse entstanden ist
4. Jetzt das Tahin dazu geben und alles auf höchster Stufe **mindestens 1 Min. mixen**, bis der Hummus samtig und cremig ist
5. Sollte Euer Hummus zu dick geworden sein, gebt noch etwas kaltes Wasser dazu und mixt weiter
6. Abschmecken und in einer Schale glattstreichen. Jetzt mit Olivenöl begießen
7. (es darf gerne reichlich sein) und mit Kräutern, Kichererbsen oder Zitrone garnieren