Hummus selber machen

15 Min		15 Min
ZUBEREITUNGSZEIT		GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Kichererbsen (selbst gekocht oder gekauft)
- 100 ml Aquafaba (Kichererbsen-Einweichwasser)
- 2 Knoblauchzehen (klein gewürfelt)
- 2 EL Olivenöl
- ½ Zitrone (den Saft davon)
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Kreuzkümmel
- 4 TL Sesampaste (= Tahin, Tahini oder Tahina)

Zubereitung:

1. Gieße die Kichererbsen durch ein Sieb, fange dabei das Einweichwasser auf. Spüle die Kichererbsen dann ab.
2. Schäle die Kichererbsen, damit der Hummus schön cremig wird. Die Schale geht einfach ab, wenn du die Kichererbsen zwischen deinen Fingern oder alle auf einmal unter einem sauberen Geschirrtuch reibst.
3. Gib die geschälten Kichererbsen mit dem 100 ml des Einweichwassers Aquafaba, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Sesampaste in eine Schüssel und püriere sie. Du kannst auch einen Foodprocessor, einen Smoothie Maker oder Thermomix zur Hilfe nehmen.
4. Gib den Hummus auf einen tiefen Teller. Beträufel ihn großzügig mit Olivenöl und dekoriere ihn mit Kichererbsen, frischer Minze oder Koriander sowie Paprikapulver und Sesam.

Selbstgemachter Hummus hält sich bis zu einer Woche im Kühlschrank, wenn du ihn sauber und luftdicht verpackst. Rühre ihn vor dem Servieren nochmal um, damit er wieder cremig wird. Alternativ kannst du Hummus auf Vorrat einfrieren.