



## HUMMUS

Der cremige Dip aus Kichererbsen ist in ganz Nordafrika verbreitet. Er eignet sich perfekt als veganer Brotaufstrich, oder zum Dippen von Gemüsestückchen.

Rezept für 4 Personen

Art: Dip, vegan

AFRO Spice: Ras el Hanout

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Aufwand: gering

### ZUTATEN

- 250 g Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kurkuma
- 100 g Sesam-Paste/Tahini (Asia/India Shop)
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 rote Chilischote
- Olivenöl
- 1 TL AFRO Spice Ras el Hanout
- Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Die eingeweichten Kichererbsen im Wasser ohne Salz 30 bis 45 Minuten kochen. Zwiebel und Knoblauch in grobe Würfel schneiden. Dann mit Chili und Kurkuma zu den weichgekochten Kichererbsen hinzufügen und noch ein paar Minuten köcheln lassen.

Kichererbsen abseihen. Den Kichererbsen-Fond aufheben. Die Kichererbsen mit den restlichen Zutaten (Sesam-Paste, Zitronensaft, Olivenöl, AFRO Spice Ras el Hanout, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer) mixen, den Fond dabei langsam hinzufügen bis das Hummus sämig wird.

**\* TIPP \***

Mit Fladenbrot und Olivenöl servieren.

