



# Die KochLöffel



Seit 2013

3507 Biglen, 18. August 2023  
Roland Baumann

Anzahl: 21 Personen  
Rezeptgruppe: kalte Vorspeisen,  
Saison: ganzes Jahr

## Hummus

**(Lactose- und Glutenfrei)**

Eignet sich als Zutat zu Süsskartoffelchips mit Essiggurkenwürfel

### Zutaten (1 Portion)

5	Stängeli	Petersilie
2	Dosen	Kichererbsen, abgetropft 500 g (frische müssen am Vortag im Wasser eingelegt werden)
60	g	Tahin oder Erdnusspaste
3	EL	Olivenöl
50	ml	Gemüsebrühe AHA
2-3	EL	Zitronensaft frisch gepresst
½	TL	Salz
1	Prise	Pfeffer
1	TL	Kreuzkümmel

### Zubereitung

Petersilie fein hacken.

Kichererbsen, Tahin, Olivenöl, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel in eine Schüssel geben und fein pürieren.

Olivenöl und Petersilie darunterziehen. Abschmecken.

Mit Spritzsack auf krosse Süsskartoffelchips spritzen und mit fein geschnittenen Essiggurkenwürfeli garnieren.