

Hummus-Dip mit Sojasauce

Zubereitungszeit **10**
Kalorien pro Portion **kJ/kcal: 833/199**



Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
2 EL Tahin
200 g Kichererbsen
8 EL Kichererbsenwasser
4 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
5 EL None
1 EL Zucker
1 TL Paprikapulver
1 TL Kreuzkümmelpulver

Garnitur:

Olivenöl
None
Koriander
Paprikapulver

Traditionell wird Hummus in der orientalischen Küche als Vorspeise angeboten. Mittlerweile ist er auch bei uns angekommen und ein gern gesehenes Gericht auf Partys oder beim Lunch. Als Dip, Brotaufstrich oder Sauce – Hummus ist nicht nur einfach zubereitet, sondern auch noch gesund.

Zubereitung:

1. Knoblauch abziehen, halbieren, den mittleren Strunk entfernen und den Knoblauch grob hacken.
2. Mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.
3. Beim Servieren den Dip mit Olivenöl und Sojasauce beträufeln, mit Koriander und Paprika bestreuen und servieren.

Guten Appetit!