



# HUMMUS

*Kichererbsen-Aufstrich orientalisches - mit Schafskäse, Feigen und Granatapfel.*

## SO EINFACH GEHT'S:

Kichererbsen waschen und zusammen mit Zitronensaft, Tahin, Knoblauch, Olivenöl und Gewürzen zu einem Mus mixen.

Final abschmecken und in eine Schüssel füllen. Mit einem Schuss Olivenöl, Schafskäse, Feigen, Granatapfel und Petersilie dekorieren.

Dazu schmeckt getoastetes Fladenbrot oder dünne Brotscheiben knusprig gebraten.

### TIPP:

Wer keine Kichererbsen zur Hand hat, kann auch weiße Riesenbohnen verwenden oder ungekochte Hülsenfrüchte über Nacht im kalten Wasser quellen lassen, am Tag darauf weich kochen und zu Hummus vermischen.

## ZUTATEN FÜR ZWEI

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1,5 EL Zitronensaft
- 1,5 EL helles Tahin (Sesampaste)
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 EL Tomami Umami
- 1 gestrichener TL Ras el Hanout
- Salz, Pfeffer nach Geschmack
- ein wenig Petersilie gehackt
- Granatapfel-Kerne
- 1-2 Feigen geviertelt
- 100 g Schafskäse zerbröseln
- (Fladen)-Brot

## DAUER

- Vorbereiten | 10 min
- Mixen | 5 min
- Fertig in | 15 min
- Haltbar | 3-4 Tage gekühlt