

Grünes Erbsen-Hummus-Rezept als Brotaufstrich - das schmeckt nach Sommer!

für 4 Portionen, VEGAN. ZUM DIPPEN

Zubereitungszeit: 20 Min.

Pro Portion : 175 kcal; 10 g F, 7 g E, 15 g KH

300 g TK-Erbesen, Salz
1-2 Knoblauchzehen
½ Bund glatte Petersilie
3-4 EL Zitronensaft
1 TL abgeriebene Zitronenschale
2 EL Tahin (Sesammus)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
½-1 TL Cayennepfeffer
1-2 EL Olivenöl zum Beträufeln

1. Erbsen in 2 l Salzwasser weich kochen, auf einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen, die Petersilie grob hacken und alles in einem hohen Becher mit Zitronensaft, Zitronenschale, Tahin, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer mischen.
2. Mit dem Pürierstab pürieren und 1-3 EL kaltes Wasser dazugeben, bis der Hummus cremig ist. Zum Anrichten in eine Schale geben und mit etwas Olivenöl beträufeln.

Tipp: Dazu passt Fladenbrot

Hinweis: Das Rezept wurde entnommen aus der Zeitschrift SCHROT&KORN