

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt:

# Hummus

123rf



**mehr Kochtipps:**  
[lifechannel.ch/koch Tipp](https://lifechannel.ch/koch Tipp)

## Zubereitung

- Kichererbsen in kaltem Wasser quellen lassen
- Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken
- Kichererbsen im Einweichwasser zugedeckt weichsieden, gelegentlich den Schaum abschöpfen
- Kichererbsen mit ca. 200 g des Kochwassers, Sesampaste, Salz und Paprika fein pürieren
- Hummus durch ein Sieb streichen
- Olivenöl langsam unter ständigem Rühren darunterermischen
- Mit Kreuzkümmel, Limettensaft und Pfeffer abschmecken

## Zutaten

80 g	<i>Kichererbsen</i>
30 g	<i>Sesampaste</i>
10 g	<i>Knoblauch</i>
10 g	<i>Limettensaft</i>
60 g	<i>Olivenöl</i>
2 g	<i>Paprikapulver</i>
	<i>Kreuzkümmel</i>
	<i>Salz, Pfeffer</i>