

Erbsen Hummus



Zutaten

| Zutaten | 1 Portion | 4 Portionen |
|-----------------------------|-----------|-------------|
| Erbsen (tiefgefroren) | 100 g | 400 g |
| glatte Petersilie | 1/8 Bund | ½ Bund |
| Tahin-Paste (Sesampaste) | 3/4 EL | 3 EL |
| Knoblauch | 1/2 Zehe | 2 Zehen |
| Zitronensaft | 1 EL | 4 EL |
| Zitronenschalenabrieb | 1/4 TL | 1 TL |
| Olivenöl | 3/4 EL | 3 EL |
| Kreuzkümmel | 1/4 TL | 1 TL |
| Cayennepfeffer | 1 Prise | 1/2 TL |

Zum Würzen



Zur Hand



Nährwertangaben pro Portion

| | |
|---------------|--------|
| Kalorien | Eiweiß |
| 226 kcal | 8,6 g |
| Kohlenhydrate | Fett |
| 12,1 g | 15,2 g |

Zubereitung

1. Die Erbsen in 2 L Salzwasser wenige Minuten weichkochen, anschließend auf einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen.
2. Knoblauch schälen, Petersilie grob hacken und alles in einem hohen Becher mit Zitronensaft, Zitronenschale und Tahin mischen.
3. 3 EL kaltes Wasser dazugeben und alles kräftig durchpürieren, bis eine glatte homogene Masse entstanden ist.
4. Kreuzkümmel und Cayennepfeffer unterrühren und den Hummus nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In eine Schale geben und mit Olivenöl beträufeln.