

Schnelles Hummus Rezept

Mit diesem Rezept können Sie schnell und ganz ohne eine Sauerei in der Küche, ein leckeres Hummus zubereiten. Es basiert auf verschiedenen Rezepten, die ich ausprobiert habe über die Jahre.

Hummus ist eine leckere, dicke Paste, welche vor allem in Gerichten aus Griechenland und dem Mittleren Osten Verwendung findet. Es schmeckt sehr gut zu Salaten, gegrilltem Fleisch und Pita-Brot.

Zutaten

- 1 Dose (400g) Kichererbsen
- 175g Tahini
- 6 getrocknete Tomaten
- eine halbe Schote rote Paprika
- eine Messerspitze Cayenne Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe
- ein Spritzer Olivenöl

Zubereitung

1. Schälen Sie den Knoblauch und hacken ihn in grobe Stücke.
2. Entfernen Sie den Stiel und die Samen der Paprika, hacken Sie diese dann in grobe Stücke.
3. Tun Sie alle Zutaten zusammen in eine Küchenmaschine.
4. Pürieren Sie die Zutaten zu einer Paste.
 - Wenn Sie einen groben Hummus bevorzugen, pürieren Sie die Zutaten nicht zu lange.
 - Wenn Sie einen feinen Hummus haben möchten, pürieren Sie die Zutaten etwas länger.

Für einen etwas anderen Geschmack probieren Sie kleine Mengen von Zitrone und Koriander, Chilischoten, Limonen und Chipotle-Paprika, Harissa und Minze oder Spinat und Feta-Käse mit hinein zu tun. Experimentieren Sie, um herauszufinden, was Ihnen am besten schmeckt.

Aufbewahrung

Bewahren Sie das Hummus in einem geschlossenen Gefäß im Kühlschrank auf. Es sollte sich bis zu einer Woche halten, nachdem Sie es frisch gemacht haben. Wenn es anfängt komisch auszusehen, dann sollten Sie es wegwerfen.

Hummus lässt sich einfrieren. Sie sollten es dann innerhalb einiger Monate wieder auftauen und verbrauchen.