



## Rezepttipp mit Schweizer Erbsen

Aktive Zeit



Gesamtzeit



---

200 g **Erbsen (gefroren), im Salzwasser gekocht oder Erbsen aus der Dose**

200 g **Kichererbsen, über nach eingeweicht und am nächsten Tag im Salzwasser gekocht**

3-4 EL **Tahini**

2 **Knoblauchzehen**

6 EL **Olivenöl**

1-2 EL **Zitronensaft**

0.5 dl **Wasser**

3/4 TL **Kreuzkümmel**

**Salz**



Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Bemerkung: Am Anfang ist das Pürieren gar nicht so einfach, da die Masse recht trocken ist. Man braucht etwas Geduld und sollte einfach ab und zu den Deckel des Mixers entfernen und die Masse kurz umrühren, bevor man wieder weitermixt.

Tipp: Zitronensaft und Wasser noch nicht gleich zu Beginn die gesamte Menge begeben. So hat man noch Spielraum, wenn man von einer Zutat etwas weniger in seinem Hummus wünscht.

Rezeptentwicklung und Foto: Zoe Torrinesi, [↗](#) \_\_\_\_\_