

# Hummus auf drei verschiedene Arten

Justus W., Februar 2022

---

## Grünes Hummus

Grundrezept herstellen und bei einem Drittel zusätzlich noch einige Stängel glatte Petersilie und einen Bund Koriander mit

## Grundrezept

Zutaten: 1 Dose Kichererbsen (à 425 ml)  
2-3 EL Tahini (Sesampaste)  
2 Knoblauchzehen  
3-4 EL Olivenöl  
Saft von 1 Zitrone oder Limette  
Salz, Pfeffer, Chilipulver

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und fein pürieren. Alternativ alles in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse vermischen. Dann abschmecken und falls es noch nicht cremig genug ist, noch etwas Olivenöl dazu geben.



## Rotes Hummus

Grundrezept herstellen und bei einem Drittel zusätzlich noch etwas Kreuzkümmel, (Rauch-) Paprika und Chiliflocken mit pürieren. Eventuell noch etwas Olivenöl dazu geben.