



Olivenölschule by Olio Piceno

Hummus mit schwarzen Kichererbsen

Besonders pikant, intensiver im Geschmack als „normaler“ Hummus. Ideal auf frischem Baguette zum Aperitif.

Zutaten

250 g schwarze Kichererbsen
Tahini (türkische Sesampaste)
Zitrone
evtl. Knoblauch
Salz
Pfeffer (oder scharfes Olivenöl)
Olivenöl

Zubereitung

Die Kichererbsen kurz waschen und dann über Nacht in reichlich Wasser einweichen lassen.

Die Kichererbsen mit frischem Wasser ca. 1 Stunde bis 90 Minuten kochen; sie sollten wachweich sein am Ende. Erst gegen Ende des Kochvorgangs Salz hinzufügen.

Die Kichererbsen mit der Küchenmaschine möglichst fein häckseln. Ein halbes Glas Tahini, den Saft einer Zitrone und reichlich Olivenöl hinzugeben und durchmischen. Gewürze hinzugeben; Salz, Pfeffer, evtl. Knoblauch und daraus eine feine Paste herstellen. Bei Bedarf mehr Olivenöl hinzufügen.

Ca. zwei Stunden durchziehen lassen und – bei Bedarf – noch einmal abschmecken.

Tipp

Man kann den Hummus gut einfrieren, also gern auch gleich die doppelte Menge machen.