Humus (Kichererbsenpaste)

Zutaten:

250 g getrocknete Kichererbsen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
etwas Speiseöl
1 l Wasser
50 g Tahinapaste (gibt's im Asialaden)
Saft von 1/2 Zitrone
Salz
Pfeffer

Deco:
etwas Paprikapulver
1/4 Bund Petersilie
gestiftelte schwarze Oliven

Zubereitung:

Die Kichererbsen in 1 l lauwarmen Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Morgen die Erbsen 2 Stunden in leichtem Salzwasser kochen, kalt abschrecken um dann die Schale abzureiben. Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden und in etwas Öl glasig andünsten. Die Erbsen mit dem Einweichwasser zugeben und ca. 1 Stunde köcheln lassen. Abgießen und fein pürieren. Die Tahinpaste und den Zitronensaft zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer dekorativen Schale anrichten und mit etwas Paprikapulver, der gehackten Petersilie und den gestiftelten Oliven bestreuen.

Tipp: Auch lecker als Dipp oder Brotaufstrich für frisches Baquette.