



# Kräuter-Hummus



Felix

## Rezeptinfo

### Zutaten für 8 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min. ⌚

Je Portion: 755 kJ, 180 kcal, 13 g Kohlenhydrate,  
5 g Eiweiß, 12 g Fett, 68 mg Cholesterin, 3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:

Kosten: € €

**vegan** **veggie**



## Zutaten

### Menge

1 Dose	Kichererbsen (400 g)
2 EL	Sesampaste (Tahin)
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
	Saft einer halben Zitrone
1 kleiner Bund	Petersilie
1 kleiner Bund	Koriander
	Salz

## Zubereitung

### Step 1:

Zuerst musst du die Kichererbsen in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen und die Koriander- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen.

### Step 2:

Die Kichererbsen mit der Sesampaste, dem Knoblauch, dem Öl und dem Zitronensaft pürieren.

### Step 3:

Anschließend die gezupften Blätter dazu geben und alles nochmals zu einer cremigen Paste pürieren.

### Step 4:

Zum Schluss mit Salz abschmecken.