

Kichererbsen-Mus

(Revithosalata – griechisch;
Hummus – arabisch)

Zutaten: 500 g Kichererbsen*
1 abgezogene Knoblauchzehe
Salz
2 EL Sesam*
4 EL Zitronensaft
Olivenöl* nach Bedarf
Rosenpaprika*
3 EL trocken in der Pfanne gerösteter ganzer Sesam*

*** erhältlich im EINE-WELT-LADEN**

Zubereitung: Die Kichererbsen am Abend vorher einweichen. In reichlich Wasser gar kochen (im Schnellkochtopf 20 Minuten), abtropfen und erkalten lassen. In einem Mixer mit etwas Kochwasser und der feingehackten Knoblauchzehe, Sesam und Salz pürieren. Mit Zitronensaft und Olivenöl zu einer cremigen Masse verschlagen. Mit Salz und Rosenpaprika abschmecken. Mit geröstetem Sesam und Rosenpaprika dekorieren.

Schmeckt sehr gut zu Fladenbrot und knackigem Gemüse.