



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Müttevazi Lezzetler® Kochrezepte

Humus

Humus



1 ½ Glas Kichererbsen
¾ Glas Sesampaste
1 Kaffeetasse Olivenöl
1 ½ ausgepresste Zitrone
2 Knoblauchzehen
1 ½ Kaffeelöffel Salz
1 Kaffeelöffel gemahlene Paprika
6-7 Petersilienzweige

Kichererbsen kochen, die Haut entfernen und mit der Gabel zerdrücken oder in eine Pürriermaschine geben.
Die pürrierten Kichererbsen in eine tiefe Schale geben und Sesampaste, Zitronensaft, Olivenöl, zerstampfte Knoblauchzehen und Salz hinzugeben und gut umrühren.
Die erhaltene Mischung in einen Servierteller geben und mit geschroteten Chilis und gehackten Petersilien bestreuen.

Tipp: In manchen Quellen wird kein Knoblauch bei der Zubereitung von Humus verwendet aber man könnte Sumach (*Rhus Coriaria*) und Cumian verwendet werden.