

Süßkartoffel-Hummus



PORTIONEN

4



DAUER

45 Min.



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

1	Süßkartoffel
220 g	gekochte Kichererbsen
200 ml	Wasser bzw. Kochwasser der Kichererbsen
50 g	Sesammus
1/2 TL	Steinsalz
1/2 TL	Kreuzkümmel
2 Zehen	Knoblauch
1/2 TL	Koriander
2 EL	Zitronensaft
1 EL	frische Petersilie



BESCHREIBUNG

Diese Kichererbsencreme bekommt durch die Süßkartoffel eine aparte Note und kann sowohl zu Brot oder Salat als auch als Beilage zu einem Hauptgericht gegessen werden. Sie schmeckt besonders gut, wenn sie einen Tag durchgezogen ist.

ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffel gut säubern, halbieren und im Backofen weich backen (bei 200 °C ca. 30 Minuten).
2. 1 bis 2 EL Kichererbsen beiseite stellen für die Dekoration.
3. Süßkartoffel mit Schale in grobe Stücke teilen und mit Kichererbsen, Knoblauch, Sesammus und Wasser im Mixer pürieren, bis es eine glatte Creme ergibt.
4. Anschließend Zitronensaft, Salz und Gewürze zum Püree dazugeben und gut vermischen.
5. Abschmecken, Creme in eine Schüssel geben und mit ganzen Kichererbsen, Petersilie und etwas Olivenöl garnieren.

