



MEIN GENUSS



Veganer Kurkuma Hummus



It's a match!

It's a match! Das Superfood Kurkuma verleiht den Gerichten nicht nur eine außergewöhnliche Farbe, sondern auch eine würzige Note im Geschmack.



Vorbereitung
15 min



Niveau
Mittel



Zubereitung
20 min

Zubereitung

- 1** Als erstes die **gekochten Kichererbsen** mit lauwarmem Wasser abspülen und sorgfältig abtropfen lassen. Danach in eine Schüssel geben. Die **Zitrone** pressen und den Saft über die Kichererbsen geben.
- 2** Im nächsten Schritt alle Gewürze, **Tahini Sesampaste**, Olivenöl, Wasser und etwas Agavensirup hinzufügen und mit einem Stabmixer zerkleinern, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 3** Nun mit etwas **Salz und Pfeffer** abschmecken. Wer eine **exotische Geschmacksnote** hinzufügen möchte, kann auch zu etwas Kokosöl greifen oder eine **pürierte Frucht** (Mango, Ananas) untermischen. Den fertigen Hummus anrichten und mit etwas Rucola, Tomaten, Karotten und gerne auch anderen Köstlichkeiten servieren.

Zutaten

500 g gekochte Kichererbsen
6 EL Tahini (Sesampaste)
6 EL Wasser
1 Zitrone
1.5 EL Kurkuma Gewürz
Orangenpfeffer
Salz
1.5 TL Cumin Gewürz
6 EL Olivenöl
1.5 EL Agavensirup
Etwas Rucola und Gemüse zum Anrichten

Du bist auf der Suche nach einem passenden Gewürz für dein Rezept? Mit dem Code **FOODIE22** erhältst du 10 % Rabatt* auf deine nächste Bestellung.

*Mindestbestellwert 20 €. Nicht mit anderen Rabatten und Gutscheinen kombinierbar. Barauszahlung nicht möglich. Gutschein gültig bis zum 30.07.2026.