

# Zubereitung des Hummus



1. Die Kichererbsen abgießen und gut abwaschen. Optional die trockenen Kichererbsen 8h in Wasser einweichen lassen und anschließend aufkochen.



2. Kürbis und Kichererbsen zusammen mit Tahin, Knoblauch, Zitronensaft und den Gewürzen in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Alternativ im Standmixer cremig mixen.

3. Noch einmal abschmecken du gegebenenfalls etwas Wasser, Öl oder Gewürze hinzugeben.

4. Hummusmasse in kleine Gläschen füllen, und mit gehackten Kürbiskernen, der Petersilie, den Chilliflocken und ein wenig Öl verzieren.