

# Rezept Idee

-> Kauf nur so viel, wie du brauchst

-> Vermeide Food waste

-> Kauf Lebensmittel mit kurzen Transportwegen

-> Regional und saisonal

## Hummus aus Kichererbsen

### Zutaten:

300g Kichererbsen (CH), 3 Knoblauchzehen, 2 EL Rapsöl, 5 EL Olivenöl, ½ Zitronensaft, Kreuzkümmelpulver, Paprikapulver edelsüß, Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

Kichererbsen 24 Std. einweichen und ca. 30-40 min. kochen (Brühe), Knoblauch geschnitten und Öl in eine kleine Pfanne geben (Knoblauch sollte ca. 1/2 bedeckt sein) langsam erhitzen, Knoblauch goldbraun rösten. Knoblauch im Öl auskühlen lassen.

Kichererbsen mit den restlichen Zutaten in einen Mixbecher (oder Stabmixer) geben, Knoblauchöl und Gewürze dazu giessen, sehr fein pürieren. Allenfalls mit Eiswasser sämiger machen.

Menge für ca. 10 Personen



„Nachhaltiger geht immer“