



**farmgoodies**  
So entsteht das Gute

## **HUMMUS MIT LEINÖL**

Erstellt am 09.06.2021

Vergiss fertig gekauften Hummus. Mit diesem Rezept kannst Du ganz einfach Hummus selber machen!

Das Rezept ist von der lieben Natascha Jessl (>> zu ihrer Facebookseite <<)



### **Zutaten:**

- Getrocknete Kichererbsen ca. 130g - (24h einweichen und garkochen) - oder eine Dose gegarte Kichererbsen
- 1-2 Zehen Knoblauch oder
- 3 Stangen wilder Knofi
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Tahin
- Ein guter Schuss FARMGOODIES Leinöl
- 1 Bund Koriander- oder Petersiliengrün

### **Gewürze:**

- 1 TL Nana's Pfeffermischung
- (Pfeffer bunt, Koriandersamen, Senfsaat, Piment)
- ½ TL Meersalz
- ½ TL Kreuzkümmel

### **Zum Abschmecken und Dekorieren:**

- Salz
- Petersilie
- FARMGOODIES Leinöl

Gewürze im Mörser grob zerstoßen und Knoblauch und Leinöl dazugeben.

Nach und nach die gegarten Kichererbsen, Tahin und Zitronensaft dazugeben und mit dem Stößel zu einer Paste vermengen.

Am besten wird das Hummus im Mörser, gelingt allerdings auch im Mixer oder mit dem Pürierstab.

Koriander- oder Petersiliengrün je nach Geschmack dazugeben.

In Servierschale füllen und mit Salz, Petersilie und FARMGOODIES Leinöl abschmecken und dekorieren.

Passt zu Fladenbrot, Fleisch, Wraps, Burger u.v.m.

Rezpte und Bilder von Natascha Jessl (>> zu ihrer Facebook Seite <<)

