

Erbsen-Hummus aus dem Thermomix



🕒 10 Min plus Wartezeit

👨‍🍳 leicht

🍷 8

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|--------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 150 g | TK-Erbsen |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht) |
| <input type="checkbox"/> | 1 | Knoblauchzehe |
| <input type="checkbox"/> | 3 | Stiele Petersilie |
| <input type="checkbox"/> | 30 g | Sesammus (Tahini) |
| <input type="checkbox"/> | | Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone |
| <input type="checkbox"/> | 30 g | Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> | 1 TL | Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> | 50 g | Wasser |
| <input type="checkbox"/> | 1 TL | Sesam |
| <input type="checkbox"/> | | Salz, Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | | Nach Belieben gehackte Petersilie zum Garnieren |

Zubereitung

1. Erbsen auftauen lassen, 1 EL beiseite stellen.
2. Kichererbsen in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen. 1 EL Kichererbsen beiseite stellen.
3. Knoblauchzehe abziehen. Petersilie waschen, trocken tupfen und von den Stielen zupfen.
4. Alle Zutaten bis auf Sesam und 1 TL Olivenöl in den Mixtopf geben und 60 Sek./Stufe 6 mixen. Bei Bedarf esslöffelweise Wasser durch den Topfdeckel gießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Zitronensaft abschmecken.
6. Hummus mit beiseite gestellten Kichererbsen, Erbsen, Sesam und nach Belieben gehackter Petersilie garnieren. Mit 1 TL Olivenöl beträufeln.

Nährwertangaben

Kalorien pro Portion: ca. 115 kcal, 4 g E, 7 g F, 7 g KH