Hummus

Rezept von V-ZUG AG



Zubereitung	20 Min.
Ruhezeit	12 Std.
Garzeit	35 Min.
Portionen	4
Gerät	CombiSteamer V4000 45 ab 2021

Selbst gemachter Hummus wird besonders cremig und aromatisch, wenn die Kichererbsen schonend gegart und anschließend gehäutet werden. Ein vielseitiger Dip, Aufstrich oder Begleiter zu vielen Gerichten.

Kichererbsen

250 g getrocknete Kichererbsen

Wasser zum Einweichen

175 ml Wasser zum Dämpfen

Hummus

60 g Tahini

1 Knoblauchzehe

½ Zitrone, nur Saft

½ TL Kreuzkümmelpulver

50 g Eiswürfel

½ TL Salz

2 EL Olivenöl

etwas Sumach

Kichererbsen

Kichererbsen in eine Schüssel geben, mit reichlich Wasser bedecken ca. 12 Stunden oder über Nacht einweichen. Kichererbsen abtropfen, mit dem Wasser in eine ofenfeste Form geben, auf einem Gitterrost in den kalten Garraum schieben, mit Dämpfen bei 100 °C ca. 35 Minuten weich garen.

Dämpfen 100 °C während 35 Min.

Hummus

Kichererbsen und alle Zutaten bis und mit Salz in einen Food-Prozessor geben, fein pürieren. Hummus anrichten, Olivenöl darüberträufeln, Sumach darüberstreuen.

Tipps

Kichererbsen aus der Dose verwenden.

Für einen besonders glatten Hummus: Gekochte Kichererbsen in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, Schalen von Hand ablösen.

Zubehör

ofenfeste Form mit ca. 1 l Inhalt

Gitterrost

Zusätzliche Informationen

Erstellt am	05.08.2025