Erbsen-Hummus mit Basilikum

Zutaten

- 400 g tiefgefrorene Erbsen
- 265 g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 10 Basilikumblätter
- 2 frische Knoblauchzehen
- 2 EL Tahin
- 2 EL kaltes Sprudelwasser
- Saft von ½ Zitrone
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack



Zubereitung

- Die Erbsen in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.
- Die Kichererbsen abspülen und ebenfalls gut abtropfen lassen.
- Erbsen, Kichererbsen, Basilikum, Knoblauch, Tahin, Sprudelwasser, Zitronensaft und Kreuzkümmel in einen Mixer geben.
- Alles zu einer cremigen Masse püriere und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Hummus in eine Schüssel füllen und nach Wunsch mit Olivenöl und Basilikum garnieren.

Portionsgröße: 4 -6 Personen
Zubereitungszeit: 10 Minuten
Backzeit: 0 Minuten
Schwierigkeitsgrad: sehr einfach

lissis-passion.de©