



## 5-MINUTEN-HUMMUS

*Für 1 Portion (reicht für bis zu  
4 Personen als Snack):*

1 Glas vorgekochte Kichererbsen  
à 220 g Abtropfgewicht  
2 EL Tahin (Mus aus geröstetem  
Sesam)  
abgeriebene Schale von  
1 unbehandelten Zitrone  
2 EL frisch gepresster Zitronensaft  
2 EL Olivenöl plus etwas mehr zum  
Beträufeln des Hummus  
ca. 4 EL Wasser  
1 Knoblauchzehe, geschält  
1/2–3/4 TL Salz nach Geschmack  
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

*Zeitaufwand:*

*ca. 5 Minuten Zubereitung*

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und mit klarem Wasser gründlich abspülen. Zusammen mit den anderen Zutaten in einen Händsler geben und cremig pürieren. Mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

**DAZU PASST:** geröstete Karotten aus dem Ofen. Hierzu den Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Pro Person (als ganze Mahlzeit) ca. 250 g Karotten schälen und der Länge nach in Hälften schneiden. Mit Olivenöl und Salz marinieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Je nach Dicke der Karotten 10–15 Minuten backen, bis die Karotten al dente sind.