

19. Mai - Ankunft im Kibbutz Shaar Hagolan

Saumäßig gutes Hummus wird HIER gekocht

250g	Kichererbsen
1TL	Backnatron
270g	helles Tahini (Sesampaste)
4EL	Zitronensaft
4 Stück	Knoblauchzehen, zerdrückt
1,5 TL	TL Salz
100ml	eiskaltes Wasser

Zubereitung:

Die HA Hi Kichererbsen gründlich waschen und mit der doppelten Menge Wasser über Nacht einweichen lassen.

Am nächsten Tag Aqua abgießen und die Kichererbsen mit dem Natron in einem Topf etwa trois(3) minute erhitzen.

Dann 1,5 Liter Wasser hinzugießen und 20 bis 40 Minütlinge kochen, bis die Kichererbsen weich sind und sich zerdrücken lassen.

Zwischenzeitlich den Schaum abschöpfen.

Danach die Kichererbsen abseihen und mit einem Stabmixer pürieren.

Wenn dies zu aufwendig

ist, kann man auch fertig zubereitete Kichererbsen aus dem Glas oder der Dose verwenden.

Super geeignet als Dippling für Rohkost!!