

ZOLLNER IS(S)T GESUND - REZEPTE



10 min

HUMMUS MIT GEMÜSESTICKS



Zutaten für 2 Personen

400g	Kichererbsen (Dose / 250g getrocknet)
0,5	Zitrone für Zitronensaft
Nach Bedarf	Paprika, Möhren, Gurken
1-2 Zehen	Knoblauch
2 EL	Sesammus (Tahin)
Nach Bedarf	Wasser
	Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel (Cumin)
Gerät	Standmixer / Pürierstab



Vorbereitung:

1. Bei Verwendung getrockneter Kichererbsen: Mindestens 12 Stunden in Wasser einweichen und anschließend 1 Stunde kochen (oder bis die Kichererbsen weich sind). Kichererbsen aus der Dose sind direkt verarbeitbar.
2. Knoblauch klein hacken oder pressen
3. Gemüse waschen und in mundgerechte Spalten/ Stücke schneiden



Let's cook:

4. Knoblauch zu den Kichererbsen geben
5. Alle weiteren Zutaten untermengen und Zitronensaft aus der Zitrone hinzugeben.
6. Alle Zutaten mixen bis eine weiche Masse ohne Klumpen entsteht
7. Wenn die Konsistenz noch zu dickflüssig ist, Wasser oder Olivenöl hinzugeben.
8. Hummus abschmecken und ggf. nachwürzen
9. Hummus zusammen mit den Gemüsesticks anrichten



Tipps und Variationen:

- Um eine noch cremigere Konsistenz zu erhalten, verwende die Kichererbsen samt der Flüssigkeit in der Dose. **Hinweis:** Werf davor einen Blick auf die Zutatenliste und verwende die Flüssigkeit nur, wenn kein zusätzlicher Zucker zugesetzt wurde.
- Bei getrockneten Kichererbsen sollte für die Konsistenz zusätzlich Wasser hinzugegeben werden.
- Variiere deinen Hummus, indem du rote Beete oder getrocknete Tomaten mit in den Mixer gibst.
- Hummus eignet sich auch ideal als Brotaufstrich



Social & Health
Florian Hacker
- 5435
florian_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit
Romina Kreuzer
Bastian Popp
zollner@my-moove.de



AOK Bayern
Stefan Scheibeck
09461 9408 - 21
stefan.scheibeck@by.aok.de