

Hummus

Zutaten:

KICHERBESEN GEKOCHT	700 G	ZITRONENSAFT	80 G
SESAMÖL	300 ML	PAPRIKA,	
SALZ	N. B.	PIMENT D'ESPELETTE	N. B.
KNOBLAUCH	20 G		

	Zutaten	Menge	Beschreibung	 Heizkraft	 Drehzahl	 Dauer	Deckel- öffnung	Anmerkungen
1	Kichererbsen	700 g	In die Schüssel geben	–	3500 U/min		Offen	
	Knoblauch entkeimt	20 g						
	Zitronensaft	80 g						
	Paprika	n. B.						
	Piment d'Espelette	n. B.						
2	Sesamöl	300 ml	In die Schüssel gießen	–	2500 U/min	50 Sek.	Offen	Abschmecken



TIPP VOM KÜCHENCHEF
150 g entnehmen, 40 g Eiweiß hinzugeben, vermischen, auf eine Silpatmatte geben, etwa 6 Min. bei 170 °C im Ofen backen, und Sie erhalten eine Hummusplatte zum Garnieren Ihrer Gerichte.

