



Spinat-Hummus

Zutaten

280 g frischen Spinat (es geht auch TK-Spinat)
400 g gegarte, abgetropfte Kichererbsen aus der Dose/Glas
80 ml Zitronensaft (nach Geschmack)
1 EL Tahin (Sesampaste)
4 Knoblauchzehen
1 gehäufte TL Meersalz
etwas Cayennepfeffer
1 TL gem. Kreuzkümmel

Zubereitung

Den frischen Spinat mit ein wenig Wasser weich andünsten, abkühlen lassen und gut ausdrücken. TK-Spinat auftauen und ebenfalls gut ausdrücken.

Kichererbsen, Zitronensaft, Tahin, Knoblauch, Gewürze in einer hohen Schüssel mit dem Pürierstab gut pürieren. So glatt wie es eben geht. Falls notwendig etwas Wasser oder Gemüsebrühe zugeben – aber bitte vorsichtig dosieren, sonst gibt es Suppe ;-)

Den Spinat zugeben, verrühren, abschmecken und im Kühlschrank etwas ruhen lassen. Das Hummus dickt noch etwas nach.

Zur Aufbewahrung den Hummus gut verschlossen in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Hummus schmeckt auch mit gedünsteten, pürierten Paprika – klappt auch mit welchen aus dem Glas.