



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760
hallo@chriskochtüte.de
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Orientalisches Hummus mit Sesampaste und Ciabattabrötchen

Bitte das Rezept einmal komplett durchlesen. Leg dir schon mal Olivenöl, Salz, eine große Schüssel sowie einen Pürierstab bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 20 min gibt's schon lecker Essen!

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. **Ciabatta** ca. 12-15 Min aufbacken. **Petersilie** waschen, Blätter abzupfen und diese klein hacken.

Die Dose **Kichererbsen** öffnen. Ca. $\frac{1}{2}$ des Wassers wegschütten. Eine kleine Handvoll Kichererbsen zur Seite legen. Rest der Kichererbsen in eine tiefe Schüssel geben. Saft einer **Zitrone**, geschälte und grobe gehackte **Knoblauchzehen**, die **Tahini** (Sesampaste) sowie 4 EL Olivenöl und ca. $\frac{1}{2}$ TL Salz dazu geben und alles pürieren.

Restliche Kichererbsen auf den Hummus geben. Sieht einfach besser aus. Mit Petersilie garnieren. Brötchen dazu reichen und losdippen! (Wer es noch aushält, kann an besonders heißen Tagen den Hummus noch 20 Min in den Kühlschrank stellen. Kommt noch besser:) Das war's schon. Du hast ein leckeres, sehr proteinreiches Essen gemacht.

Genieß Deinen Feierabend!

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören. Besuch mich auf [facebook.com/chriskochtuete](https://www.facebook.com/chriskochtuete) oder schreib mir an hallo@chriskochtuete.de. Mal unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.