

HUMMUS mit Kichererbsen



Zutaten

- 250 g Zwicky Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- Etwas frischen Koriander
- 6 EL Olivenöl
- Etwas Salz und Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kurkuma

- Optional: Gemüse oder Brot zum dippen

Zubereitung

- Kichererbsen über Nacht (mind. 12h einweichen). Anschliessend die Kichererbsen spülen und mit frischem Wasser ca.70min köcheln lassen – herausnehmen und abkühlen lassen.
- In der Zwischenzeit die Peperoni in grobe Stücke schneiden und 20 min. im Ofen bei 180* weich garen.
- Kichererbsen mit Peperoni, geschälten Knobli und allen übrigen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.
- Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken – et voila!

Zwicky wünscht en Guete!