

AVOCADO HUMMUS

ZUTATEN

- 2 AVOCADOS
- 1 DOSE KICHERERBSEN
- 1 EL ARABISCHE TAHINI-PASTE
(LEICHT ANGERÖSTETE, ZERSTOSSENE
SESAMKÖRNER MIT SESAMÖL)
- 1 EL OLIVENÖL
- 1 KNOBLAUCHZEHE
- 1 TL SALZ
- 3 EL FRISCHER KORIANDER,
GEHACKT
- 50 ML WASSER
- 1/2 CHILISCHOTE
- SAFT VON 1 LIMETTE
- SCHWARZER PFEFFER



ZUBEREITUNG

KICHERERBSEN ABGIESSEN UND MIT DER TAHINI-PASTE, LIMETTENSAFT, OLIVENÖL, CHILISCHOTE, KNOBLAUCH, WASSER, SALZ UND PFEFFER IN EINER SCHÜSSEL ODER IN EINEM MIXER CREMIG PÜRIEREN. NUN DIE AVOCADOS, DEN GEHACKTEN KORIANDER UND, FALLS ERFORDERLICH, NOCH ETWAS WASSER HINZUFÜGEN. JE NACH BELIEBEN MIT SALZ UND PFEFFER NACHWÜRZEN UND ALLES NOCHMALS KURZ PÜRIEREN. VOR DEM SERVIEREN IN DEN KÜHLSCHRANK STELLEN UND CA. 1 STUNDE ZIEHEN LASSEN.