

## Cremiges Hummus mit Joghurt

### Zutaten und Zubereitung

#### **Für das Hummus:**

1.5 Büchsen Kichererbsen  
5 EL Tahina  
1 Zitrone, Saft  
4 EL Griechisches Joghurt  
1 kleine Knoblauchzehe, gepresst (optional)  
1 Messerspitze gemahlener Kümmel  
17ç einer eingelegten Salzzitrone, nur Schale, fein gehackt  
etwas Petersilie  
Granatapfelkerne

#### **Für das Pesto:**

2 Bund glatte Petersilie, abgezupft, ohne Stil  
1 Bund Basilikum, abgezupft, ohne Stil  
½ Bund Koriander (optional)  
¼ eingelegte Salzzitrone (nur Schale)  
1 Handvoll Pinienkerne  
etwas Salz  
wenig Sumach  
Chili (optional)  
Olivenöl

Tahina, Zitronensaft und Salz in den Mixer geben und zu einer cremigen Paste verrühren. Wasser dazugeben, bis die Konsistenz stimmt. Joghurt, Knoblauch und Kümmel sowie die fein gehackten Salzzitronen hinzugeben und mixen.

Die abgetropften Kichererbsen dazugeben und pürieren, bis die Kichererbsenpaste schön cremig ist.

*Tipps: Falls die Paste noch zu dick ist, kann man noch etwas Flüssigkeit der Kichererbsen dazu geben.*

Die kleine Büchse Kichererbsen zusammen mit der Flüssigkeit in einer Pfanne erwärmen. Mit etwas Salz und gemahlenem Koriander würzen. Nicht kochen, nur wärmen.

Für das Pesto Zutaten in ein Gefäss geben und mit dem Stabmixer pürieren. So viel Olivenöl dazugeben, bis das Pesto die richtige Konsistenz hat.

Hummus in eine flache Schüssel geben und in der Mitte etwas Platz für die lauwarmen Kichererbsen machen. Mit Pesto, Granatapfelkernen und etwas Petersilie garnieren und mit Pita, Fladenbrot oder auch mit Brot geniessen.