

WILDE HILDE



ZUTATEN

Für 4 Personen:

- 2 TL Herbaria "Wilde Hilde"
- 2 EL Zitronensaft
- 50 g weißer, geschälter Sesam (oder 3 EL Sesampaste)
- 1 Dose Kichererbsen (440 g)
- 1 TL Herbaria "Kreuzkümmel"
- 100 ml Olivenöl oder Rapsöl

Optional:

- 4 EL Granatapfelkerne
- 2-3 grüne Chilischoten

Wilde Hilde Hummus

Wilde Hilde mit 2 EL kochendem Wasser mischen. Zitronensaft und 4 EL Öl unterrühren.

Sesam in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dabei oft umrühren, auf einem Teller abkühlen lassen. Kichererbsen auf ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen.

Zwei Drittel vom Sesam, Kreuzkümmel, die Hälfte vom Dressing und das restliche Öl mit dem größten Teil der Kichererbsen cremig pürieren, meist muss man dabei etwas von der Kichererbsenflüssigkeit zugeben damit die Paste schön cremig wird.

Hummus mit Wilde Hilde abschmecken, in einer Schüssel anrichten, eine kleine Mulde formen, darin das restliche Dressing verteilen, alles mit Kichererbsen und Sesam bestreuen. Wer will gibt noch Granatapfelkerne und kleingeschnittene Chilischoten darauf.

Weitere Herbaria Rezepte finden Sie hier: www.herbaria.com/rezepte