

# Cremig würziger Körnererbsen- HUMMUS



BINE GÜLLICH  
[www.waseigenes.com](http://www.waseigenes.com)

## ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN:

- » 500 g Körnererbsen
- » 2 Knoblauchzehen
- » ½ Bund Petersilie
- » 60 ml Wasser
- » 70 ml Rapsöl, kaltgepresst
- » 30 g Tahin
- » 2 EL Zitronensaft
- » 1 TL Salz
- » 3–4 Prisen Pfeffer

## UND SO GEHT'S:

1. Die Erbsen in Wasser ca. 10 Stunden, am besten über Nacht, einweichen. Am nächsten Morgen das Wasser abgießen und die Erbsen kurz abbrausen. Frisches Wasser in einen Kochtopf füllen und die Erbsen nach Packungsanweisung simmernd gar kochen, danach abgießen und abkühlen lassen.
2. Knoblauch abziehen und zusammen mit Petersilie, kaltgepresstem Rapsöl, Tahin, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den gekochten Erbsen in ein hohes Gefäß füllen. Mit dem Stabmixer zu einem cremigen Hummus pürieren und dabei so viel Wasser hinzufügen, bis der Hummus die gewünschte Konsistenz hat.

