

Schwierigkeit: leicht **Zeit:** ca. 20 Minuten (+ Körnererbsen über Nacht einweichen, Kochzeit: 20 Minuten)

Körnererbsen-Hummus

Vorbereiten: Für den Hummus, die Körnererbsen in einem ausreichend großen Gefäß mit der dreifachen Menge an Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

Am nächsten Tag die Körnererbsen durch ein Sieb abgießen und gründlich abspülen. Körnererbsen in einem Topf mit ausreichend leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Anschließend abgießen und das Kochwasser auffangen. Die gekochten Körnererbsen zusammen mit dem aufgefangenen Kochwasser in einen Standmixer geben.

Knoblauch schälen und mit den restlichen Zutaten zu den Körnererbsen geben und fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

Für das Topping Tomaten waschen, abtropfen lassen, Strunk entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Rapsöl, Salz und Pfeffer marinieren. Gartenkresse abschneiden.

Hummus auf Tellern verstreichen und mit den marinierten Tomaten und Gartenkresse servieren.



Zutaten

für 4 Portionen:

- 200 g Körnererbsen, trocken
- Salz
- 300 ml Kochwasser
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tahin
- 4 EL Rapsöl, kaltgespresst
- 1 TL Cumin
- 400 g Tomaten, bunt
- 3 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Gartenkresse