

REZEPT

Meerrettich-Hummus

ZUTATEN

- 1 - 2 Zehen Knoblauch
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 EL Schamel Meerrettich RACHENPUTZER
- 1 Zitrone
- 120 g Tahin
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml eiskaltes Wasser

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen abgießen und dabei das Kichererbsen-Wasser auffangen. Die Zitrone auspressen und den Saft mit den Knoblauchzehen und Salz in einem Mixer glatt mixen. Tahin und den Meerrettich dazugeben und erneut mixen. Langsam das Kichererbsen-Wasser und 100 ml Wasser dazugeben. Die Kichererbsen, Olivenöl und Kreuzkümmel hinzufügen und für mindestens 3 Minuten mixen. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Mit Rohkoststicks, als Brotaufstrich oder zu Gegrilltem servieren.

Weitere leckere Rezeptideen mit Meerrettich finden Sie auf [schamel.de](https://www.schamel.de)
