



Orientalischer Schwarzkümmel-Hummus

Cremig, würzig und in wenigen Minuten zubereitet: Dieser orientalische Schwarzkümmel-Hummus überzeugt mit feiner Zitronensäure, warmen Gewürznoten und der charakteristischen Tiefe von Schwarzkümmelöl. Serviert mit knusprigen Protein-Ecken entsteht ein ausgewogener Dip, der Tradition und modernen Genuss verbindet – ideal als schneller Snack, Vorspeise oder Teil einer Mezze-Tafel.

Zutaten

5 Portionen

500 g Kichererbsen, in der Dose
60 g Olivenöl nativ extra, aus GR
200 ml Wasser
50 ml Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, frisch
20 ml Schwarzkümmelöl
1 TL Cumin, gemahlen
1 TL Curry, orientalisch
1 Prise Pfeffer schwarz, gemahlen
1 TL Bio-Meersalz
1 TL Schwarzkümmel
1 Pck. Protein Knusperecken

Zubereitung

Die Kichererbsen zusammen mit dem Olivenöl, dem Schwarzkümmelöl, Wasser, Zitronensaft und der

frischen Knoblauchzehe in einen leistungsstarken Mixer gegeben. Anschließend werden die Gewürze – außer dem Schwarzkümmel – wie gemahlener Cumin, orientalisches Curry, schwarzer Pfeffer und Meersalz hinzugefügt. Alle Zutaten werden so lange gemixt, bis eine gleichmäßige, cremige Hummus-Konsistenz entsteht. Nach Bedarf kann der Hummus nochmals abgeschmeckt werden, um Säure, Würze oder Salz individuell anzupassen.

Der fertige Schwarzkümmel-Hummus wird in einer Schale angerichtet und mit ganzen Schwarzkümmelsamen dekoriert. Serviert wird der Hummus zusammen mit den Protein-Knusperecken.

Unser Tipp:

Der Hummus kann optional auch mit marinierten Kichererbsen, Kräutern oder Rosenblättern garniert werden.