

# Selbstgemachter Hummus (histaminarm)



Portionen: 6 | Zubereitungszeit: 60 Min. | Schwierigkeitsgrad: mittel

## Zutaten:

- 16 EL Olivenöl
- 500 g getrocknete Kichererbsen \*
- 1 Knoblauchzehe
- 8 EL Tahin-Paste
- Meersalz & weißer Pfeffer

## Zubereitung:

1. Lassen Sie die getrockneten Kichererbsen über Nacht in der dreifachen Menge an Wasser einweichen. Anschließend das Wasser abgießen und mit frischem Wasser die Kichererbsen aufkochen lassen. So lange köcheln lassen, bis die Hülsenfrüchte weich sind.
2. Gießen Sie das Kochwasser ab und fangen es dabei auf.
3. Schälen Sie den Knoblauch und pressen ihn. Die Kichererbsen pürieren und mit dem Knoblauch, dem Olivenöl, der Sesampaste, Salz und Pfeffer vermischen. Alles nochmals abschmecken und bei Bedarf mit etwas Kochwasser den Dip geschmeidiger rühren.

**\*Wichtig:** Bei diesem Rezept können die Hülsenfrüchte individuell gut vertragen werden. Probieren Sie also vorsichtig aus, ob Sie die Kichererbsen vertragen. Falls nicht, können Sie diese durch Gemüse wie zum Beispiel Zucchini, Paprika oder auch frischen Mais ersetzen. Anstatt der Einweichzeit müssen Sie das Gemüse dann gar kochen und können es mit den restlichen Zutaten zu einer Creme verarbeiten.

**Dieses tolle Selbstgemachter Hummus (histaminarm) stammt aus unserem Buch *“Genussvoll kochen bei Histaminintoleranz: Das umfassende Kochbuch zur histaminarmen Ernährung“***

