

*In Israel nimmt man die Dip-sauce mit einem Stück Brot auf und isst sie zum Aperitif oder immer dann, wenn man Lust auf einen kleinen Imbiß hat.*



## **Humus Israelische Dipsauce mit Kichererbsen**

Die Kichererbsen über Nacht einweichen  
*einfach, braucht Zeit*

- ◆ 350 g Kichererbsen
- ◆ 1 TL Backpulver
- ◆ Salz
- ◆ 4 Knoblauchzehen
- ◆ 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ◆ 100 ml Tahini Sesamsauce  
(siehe Rezept Seite 101)
- ◆ 2 Zitronen
- ◆ 1 Messerspitze Paprikapulver
- ◆ 4 EL Olivenöl

Die Kichererbsen mit dem Backpulver in reichlich Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag in dem Wasser 15 Minuten kochen, 1/2 Teelöffel Salz zugeben und weitere 5 bis 10 Minuten kochen. Die weichen Kichererbsen abgießen und etwas von

der Kochflüssigkeit aufbewahren. 2 Eßlöffel ganze Kichererbsen zur Seite legen.

Den Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Kichererbsen mit Knoblauch, Kreuzkümmel, Tahini und dem Saft der 2 Zitronen mischen und stampfen oder in der elektrischen Küchenmaschine grob pürieren - es sollte eine Sauce mit Biß bleiben. Wenn sie zu dick ist, etwas von der Kochflüssigkeit der Kichererbsen zugeben und die Sauce mit Salz abschmecken.

Humus verteilt man virtuos auf Teller, indem man die Sauce kreisförmig ausstreicht und in die Mitte eine kleine Mulde drückt. Mit Paprikapulver bestäuben, das Olivenöl in die Vertiefungenträufeln und die restlichen Kichererbsen dekorativ aufstreuen.

**Nährwerte insgesamt**  
Kilokalorien 1850, Kilojoule 8160, Eiweiß/g 74, Kohlenhydrate/g 174, Fett/g 103, Ballaststoffe/g 48,0