

A top-down view of a light blue ceramic bowl filled with creamy hummus. The hummus is garnished with fresh cherry tomatoes, black sesame seeds, and green herbs. A slice of lemon is visible on the surface. The bowl sits on a wooden cutting board, with a white cloth and a small plate of cherry tomatoes nearby.

# Cremiges Hummus mit Backerbsen

Cremiges Hummus im Griechenland-Style ruft bei uns Sommergefühle PUR auf den Plan. Mit diesem Rezept schwelgen wir in Erinnerungen oder freuen uns auf unseren nächsten Urlaub.

## Rezept

4 Portionen

25 Minuten

sehr einfach

### Hummus:

- 400g Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 5 Stängel Petersilie, abzupfen
- 1 EL Olivenöl
- 80-100ml Mineralwasser
- Saft einer Zitrone
- 1 TL Salz

- 1/2 bis 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
- Msp Pfeffer
- 50 g Tahini

### **Topping:**

- ½ Granatapfel
- 2 Stiele Petersilie
- 1 TL schwarzer Sesam
- Olivenöl
- Pfeffer

Dazu schmecken unsere [LAND-LEBEN Backerbsen](#).

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten bis auf das Wasser in einen Mixer geben. Grob mixen und nach und nach Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Granatapfel entkernen und in eine kleine Schüssel geben.

Petersilie fein hacken.

Hummus auf einem Teller verstreichen.

Granatapfelkerne sowie gehackte Petersilie darauf verteilen.

Mit Olivenöl beträufeln und schwarzem Sesam bestreuen. Abschließend mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Abschließend mit [LAND-LEBEN Backerbsen](#) garnieren und separat in einer kleinen Schüssel zum Snacken reichen.

**TIPP:** Wer möchte kann dazu einen Teller Gemüsesticks reichen.

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)