

Tici Kaspar

ERBSEN-HUMMUS MIT KNACKIGEM GEMÜSE

Zutaten für 4 - 6 Portionen:

Erbsenhummus

- 400 g TK Erbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tahin
- 1 Zitrone
- 20 g Petersilie
- ca.30 ml Olivenöl
- Salz

Zum Bestreichen

- 1 Handvoll Minikarotten
- 1 Handvoll Erbsensprossen
- 1 Handvoll Mini-Paprika
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 1 Handvoll Radieschen
- 1 Handvoll Mini-Gurken

Zubereitung:

- Erbsen und Knoblauch in Salzwasser ca. 2-3 Minuten kochen.
- Im Eiswasser abschrecken, Erbsen abgießen und ein paar für Deko auf die Seite geben.
- Den Rest mit Petersilie und Tahin im Standmixer mit Olivenöl fein pürieren.
- Das Püree mit Zitronensaft und Salz abschmecken.
Das Gemüse waschen und nach Lust und Laune in mundgerechte Stücke schneiden.
- Den Hummus in kleine Schälchen anrichten, z.B. in Joghurtgläser und mit knackigen Gemüsesticks zum Tunken servieren!