



Ölmühle Sailer
Aus Freude am Öl

www.oelmuehle-sailer.at

HUMUS

Als Brötchenaufstrich, Dip oder als Vorspeise mit Tomaten- und Blattsalat servieren

Zutaten:

250 g Kichererbsen getrocknet

2 Knoblauchzehen

1 TL Schwarzkümmel (Ölmühle Sailer)

1 TL Paprika

1 Bund Petersilie

5 EL Olivenöl (Ölmühle Sailer)

Salz

1 TL Sesammus (Ölmühle Sailer)

Saft von 2-3 Zitronen (je nach Geschmack)

Die Kichererbsen 12 Stunden einweichen. Ca. 15 Minuten weichkochen, Wasser abgießen und beiseite stellen.

Alle Zutaten (außer Salz, Sesammus und Zitronensaft) mit dem Stabmixer pürieren. Es muss eine geschmeidige Masse entstehen. Falls die Masse zu trocken ist, etwas vom Kochwasser hinzugeben. Am Schluss Sesammus, Zitronensaft und Salz unterrühren. Die Masse in den Kühlschrank stellen und mit Fladenbrot, als Brotaufstrich oder z.B. mit Gemüsesticks zum dippen servieren.