

Spinat-Feta-Hummus

Ob als Brotaufstrich oder Dip, dieser Eiweißlieferant schmeckt einfach lecker.

Schwierigkeit • Zeitaufwand • Kosten ••• Inhaltsstoffe ••••

Zutaten für ca. 12 Portionen:

1 Dose Kichererbsen (ca. 450g) (einen kleinen Teil des Dosenwassers aufbewahren)
4 EL Zitronensaft (bei mir war es der Saft einer Zitrone)
4 EL Tahini (Sesampaste)
1 Knoblauchzehe
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 EL Kreuzkümmel
1 EL natives Olivenöl

3 Handvoll Babyspinat
150 g Fetakäse
1 TL Kurkuma



So geht's:

Ein paar Kichererbsen zum Garnieren zurückbehalten, den Knoblauch schälen, den Babyspinat waschen und dann alle Zutaten in einen Standmixer geben oder in einem höheren Gefäß mit einem Zauberstab pürieren.

Die Mischung in Servierschälchen geben, mit etwas Kurkuma bestreuen und mit den restlichen Kichererbsen garnieren.

So schmecken Gemüsesticks nicht nur Kindern gleich doppelt so gut ☺

„Hummus hat viele tolle Eigenschaften:

Er ist nicht nur ausgezeichneter Lieferant wichtiger Vitamine, wie A, B₁, B₂, B₆, C und E, sondern enthält zudem noch Magnesium, Eisen und Zink. Das macht ihn besonders für Vegetarier und Veganer zu einer geeigneten Mahlzeit.

Auch der hohe Anteil an Eiweiß spricht für ihn: In 100 g Kichererbsen stecken fast 18 g EW und zu guter Letzt trägt die Kichererbse mit ihrem relativ hohen Anteil an Ballaststoffen zusätzlich zur Darmgesundheit bei.“