

Kochen**Melina Ebert****Montag, 28.08.2023****Gemüsesticks mit Basilikum-Tomaten-Hummus****Für 4 Personen****Zutaten**

1 Dose Kichererbsen (ca. 220g)
8 getrocknete Tomaten in Rapsöl eingelegt
2 EL Rapsöl
2 EL Apfelessig
2 EL Sesammus (Tahin)
1 Knoblauchzehe
½ TL Salz
1/2 Bund/Topf frischer Basilikum
50 ml Wasser
Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen.
2. Die Knoblauchzehe schälen, grob zerkleinern und den Basilikum abzupfen und waschen.
3. Dann alle Zutaten in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab zu einem cremigen Dip pürieren.

Tipp: Aus folgendem Gemüse können Sie Gemüsesticks schneiden:
Zucchini, Fenchel, Champignons, bunte Möhren, Gurke, Kohlrabi, Radieschen