

Linsen-Hummus-Dip

SCHNELL, EINFACH UND GESUND!

ZUTATEN:

130 g getrocknete Linsen (braune... es können aber auch andere verwendet werden)
48 g Tahini
1 handvoll gehackte Petersilie
3 EL Limettensaft oder Zitronensaft

½ Knoblauch
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz nach Bedarf
Schwarzer Pfeffer nach Geschmack
Ca. 6 EL Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)

- » Zuerst die Linsen nach Packungsanleitung in einem mittelgroßen Topf kochen, bis sie weich sind. Für mehr Geschmack kannst du sie auch in Gemüsebrühe mit 1-2 Lorbeerblättern kochen.
- » Dann die Linsen abgießen und mit allen übrigen Zutaten (außer der Petersilie) in einen Mixer geben und pürieren, bis der Dip glatt und cremig ist. Das Wasser esslöffelweise hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- » Den Dip abschmecken und die Zutaten nach Belieben anpassen, z.B. mehr Salz oder Pfeffer, Zitronen-/Limettensaft, Knoblauch, Kreuzkümmel usw.
- » Zum Schluss den Linsen-Hummus in eine Servierschale geben und mit frischer Petersilie und einem Spritzer Olivenöl garnieren. Mit Naan, Crackern oder Rohkost-Gemüse servieren und genießen!

