

EINFACHES LINSENHUMMUS

Vorbereitungszeit: 5 Minuten | Gesamtzeit: 15 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 60 ml Zitronensaft
- 10 g Knoblauch, grob gehackt
- 1 ½ TL Salz
- 120 g Tahin
- 60 ml Eiswasser
- 500 g ganze rote Linsen, gut gekocht und abgetropft
- 1 TL Kümmel
- 2 EL (30 ml) Rapsöl

Zubereitung:

1. Geben Sie Zitronensaft, Knoblauch und Salz in eine Küchenmaschine. Verarbeiten Sie alles, bis der Knoblauch sehr fein gehackt ist. Lassen Sie die Mischung etwa 10 Minuten oder länger ruhen, um den Knoblauchgeschmack weicher zu machen.
2. Fügen Sie Tahin hinzu und mixen Sie alles, bis es dickflüssig und cremig ist.
3. Geben Sie, wenn nötig, Wasser hinzu, um die Konsistenz anzupassen.
4. Fügen Sie Linsen und Kümmel dazu. Geben Sie auch das Öl gleichmäßig hinzu. Mixen Sie alles zu einer glatten Masse und schmecken Sie mit Zitronensaft, Salz oder Wasser ab.