

hubenlohe.



feta hummus.

feta hummus.



ZUTATEN

Hummus:

200 g Kichererbsen **bubenlohe.**

5 EL Joghurt (ungesüßt)

100 g Feta

Saft einer halben Zitrone

Etwas Dill

1 Knoblauchzehe

½ TL Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer

3 EL kaltes Wasser

Karamellierte Zwiebeln:

6 Schalotten

1 Knoblauchknolle

50 ml Olivenöl

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Schalotten halbieren, Knoblauchknolle halbieren und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Bei 180°C im Ofen ca. 15-20 Minuten karamellisieren lassen.
3. Für den Hummus alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas Wasser hinzufügen.
4. Den Hummus auf einem Teller verstreichen, die warmen karamellisierten Zwiebeln darauf geben und mit etwas Dill toppen.
5. Mit frischem Brot servieren.

HINWEIS

Kichererbsen am Abend vorher mit der doppelten Menge Wasser einweichen.