

Hummus mit Macadamia-Nüssen

Zutaten (für 8 Personen):

- 125 g ungesalzene Macadamia-Nüsse
- 2 Dosen Kichererbsen
- 3 Zehen Knoblauch
- 150 g natives Olivenöl
- 50 g Tahin
- 1 TL Meersalz
- 1 TL Zucker
- 1 Prise geräuchertes Paprikapulver

Ofen auf 190 Grad vorheizen. Die Macadamia-Nüsse gleichmäßig auf einem Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen rösten, bis sie golden sind und durch die austretenden Öle leicht feucht erscheinen. 5 Minuten abkühlen lassen.

Inzwischen die Kichererbsen abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Die Kichererbsen mit etwas Einkochflüssigkeit in einen Mixer geben (ersatzweise Wasser verwenden) und pürieren.

Anschließend Tahin, Knoblauch und drei Viertel der gerösteten Macadamianüsse hinzufügen und alles pürieren. Öl, Salz und Zucker dazugeben und mixen, bis eine glatte Masse entstanden ist.

Restliche Macadamia-Nüsse grob hacken. Fertigen Hummus in eine Schüssel füllen. Vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln, Paprikapulver und gehackte Nüssen darüberstreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen