

# Tomaten-Chili-Hummus

## Zutaten (für circa 200 g):

- 25 g getrocknete (in Öl) Tomaten
- 100 g (aus der Dose) Kichererbsen
- 1 rote Chilischote
- 0.5 EL Tahin
- 1 EL natives Olivenöl extra
- 2 TL Tomatenmark
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 0.5 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Cocktailtomaten
- 1 Stängel Koriandergrün

Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und grob schneiden. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Chilischote längs halbieren, putzen, waschen und grob hacken. Alles in einem hohen Rührbecher mit Tahin, Olivenöl, Tomatenmark und Zitronensaft pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Der Hummus hält sich gekühlt 10 Tage. Zum Servieren mit Cocktailtomaten-Scheiben und Koriandergrün garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 27.02.2023

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)