

Bundzwiebel-Hummus

Die Bundzwiebeln schenken dem Hummus nicht nur die tolle Farbe, sie verleihen ihm auch eine besondere Frische.

Zutaten

5 Bundzwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 EL Öl
220g Kichererbsen,
abgetropft
40g Tahini
1 EL Petersilie, gehackt
1 Zitrone
Salz und Chiliflocken
nach Belieben

Zubereitung

Etwa 20 Minuten + 30 Minuten backen

- 1 Backofen auf 180°C vorheizen.
- 2 Die Bundzwiebeln waschen und putzen. Knoblauch schälen. Beides in eine Auflaufform legen, mit dem Öl vermischen und ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.
- 3 Abgekühlte Bundzwiebeln mit Kichererbsen, Tahini, Petersilie, abgeriebener Schale von der halben Zitrone und Saft von der ganzen Zitrone fein pürieren.

Tipp

Dieser orientalische Dip passt sehr gut zu Fladenbrot oder gegrilltem Gemüse.

