



Schwarze-Bohnen-Hummus

4 Personen · ca. 2 Std plus Einweichen · einfach

Zutaten

- 150 g schwarze Bohnen
- 50 ml Bohnenkochwasser
- Saft und Zeste von 1 Zitrone
- 1 großer EL Tahin
- je 1 TL Kreuzkümmel, Koriandersamen, Chilipulver
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 30 ml Rapsöl
- 50 ml Olivenöl

Zubereitung

- Die Bohnen 3 bis 4 Stunden in kaltem Wasser einweichen.
- Mit Lorbeerblatt und Knoblauchzehe 1,5 bis 2 Stunden weich kochen, dabei nach Bedarf Wasser nachgießen. 20 Minuten ziehen lassen, das Lorbeerblatt entfernen und etwa 50 ml Kochwasser aufheben.
- Bohnen mit Gewürzen, Zitronensaft und -zeste, Kochwasser und Rapsöl fein pürieren. Das Olivenöl einarbeiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nachgekocht und in eigenen Worten aufgeschrieben.

