

Bärlauch-Kichererbsenaufstrich

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Gekochte Kichererbsen (240g): 1 Dose(n)
- Bärlauch: 50 g
- Tahina (Sesampaste): 2 EL
- Olivenöl: 2 EL
- Weißweinessig: 3 EL
- Wasser: 40 ml
- Etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel: 70 g

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen und pürieren. Sollten Sie keine Tahina verfügbar haben, kann stattdessen ein zusätzlicher EL Öl verwendet werden. Die Konsistenz ggf. mit zusätzlichem Essig/Wasser anpassen, sodass eine streichfeste Konsistenz gegeben ist. Den Aufstrich mit Zitronensaft/Essig, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Durch die Säure des Essigs/Zitronensaftes ist der Aufstrich geschlossen ein paar Tage im Kühlschrank haltbar.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
190 kcal	12 g	1,9 g	9,8 g	1,4 g	7,2 g	4,68 g	1,1 g

Allergen(e):

N - Sesamsamen