

## Avocado Hummus | Grünes Thai Curry

Dauer: 15 min  
Schwierigkeit: Leicht  
Zusatzinfos: Vegan

### Rezept für ca. 6 Portionen:

#### Equipment

1 guter Mixer

#### Gewürze & Zutaten

2 Dosen 800 g (abgetropft 480g) Kichererbsen  
2 Avocados, reif, Stücke ohne Kern und Schale  
½ TL Cumin, gemahlener Kreuzkümmel  
2 EL Nils Henkel Grünes Thai Curry  
1 Limette, Saft und Schalenabrieb  
50 ml Olivenöl  
Salz  
1 Bund Koriandergrün, fein geschnitten  
etwas Chilisalز

### Zubereitung

1 Die Kichererbsen abtropfen lassen und dabei den Saft auffangen, um ihn beiseite zu stellen.

2 Die Kichererbsen mit der Avocado, ½ TL Cumin, 2 EL Grünem Thai Curry, Limettensaft und -Schale, Olivenöl, der Hälfte des beiseite gestelltem Kichererbsen-Wassers sowie einer guten Prise Salz in einen Mixer geben und pürieren, bis es glatt ist. Es könnte sein, dass Sie zusätzliches Salz benötigen und eventuell etwas mehr Kichererbsenwasser hinzufügen müssen – machen Sie dies nach Bedarf in kleinen Mengen. Pürieren Sie den Hummus solange, bis er eine besonders glatte Konsistenz erreicht hat, mindestens einige Minuten lang. Keine Sorge, falls der Hummus zu Beginn zu flüssig wirkt; er wird beim Stehen etwas fester werden.

3 Sobald der Hummus fertig ist, in eine flache Schüssel geben und in der Mitte eine Vertiefung formen. Mit einem großzügigen Schuss Olivenöl aufgießen und dann den Hummus nach Belieben mit frischem Koriandergrün und Chilisalز garnieren und genießen.

#### Tipp

- 1 Falls der Hummus nicht sofort serviert wird, kann er in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 2 Tage lang aufbewahrt werden.
- 2 Passt sehr gut zu gegrillten Garnelen und Geflügel!

