

## Tomatenhummus | Rosenharissa

Dauer: 15 min  
Schwierigkeit: Leicht  
Zusatzinfos: Vegan

### Rezept für ca. 6 Portionen:

#### Equipment

1 guter Mixer

#### Gewürze & Zutaten

2 Dosen 800 g (Abgetropft 480 g) Kichererbsen  
½ TL Cumin, gemahlener Kreuzkümmel  
2 EL Rosenharissa  
80 g Tahini  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt (oder mehr nach Geschmack)  
1 1/2 EL Zitronensaft (oder mehr nach Geschmack)  
1 Bund Basilikum, fein geschnitten  
50 ml Olivenöl  
100 g Halbgetrocknete Tomaten, klein geschnitten  
1 Tube Tomatenmark  
30 g Zucker  
Salz

## Zubereitung

1 Die Kichererbsen abgießen, den Saft dabei auffangen und bei Seite stellen.

2 Die Kichererbsen mit ½ TL Cumin, 2 EL Rosenharissa, 80 g Tahini, dem Knoblauch, Zitronensaft, Basilikum, Olivenöl, der Hälfte des beiseite gestelltem Kichererbsen-Wassers sowie den getrockneten Tomaten, dem Tomatenmark, Zucker und einer guten Prise Salz in einen Mixer geben und pürieren, bis es glatt ist. Du brauchst vielleicht mehr Salz und sehr wahrscheinlich mehr Kichererbsen-Wasser. Füge je nach Bedarf ein bisschen von jedem hinzu. Den Hummus pürieren, bis er sehr glatt ist, mindestens ein paar Minuten. Mach dir keine Sorgen, dass der Hummus zu flüssig ist, er wird dicker, wenn er ein paar Minuten steht.

3 Sie brauchen vielleicht mehr Salz und sehr wahrscheinlich mehr Kichererbsen-Wasser. Fügen Sie je nach Bedarf ein bisschen von jedem hinzu. Den Hummus pürieren Sie, bis er sehr glatt ist. Das dauert auf jeden Fall mindestens ein paar Minuten. Sie müssen sich keine Sorgen machen, dass der Hummus zu flüssig ist, er wird dicker, wenn er ein paar Minuten steht.

4 Wenn der Hummus fertig ist, in einer flachen Schüssel verteilen und in der Mitte eine Mulde bilden. Mit einem großzügigen Schuss Olivenöl aufgießen und dann den Hummus nach Belieben mit frischen Tomaten-Würfeln, Basilikum und Rosenharissa garnieren und genießen.

---

## Tipp

---

- 1 Passt wunderbar zu gegrilltem Lamm!
- 2 Wird der Hummus nicht sofort serviert, kann er in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 2 Tage aufbewahrt werden.