Hummus
mit frischem Gemüse

Zubereitungszeit:
Viertel Stunde.

Dazu ist zu sagen:
Als Dip oder mit Brot, als Vorspeise oder als dicke Sauce zu Hühnchen oder Gegrilltem.

Reicht für 4 Personen.

1.	Die Flüssigkeit aus **1 Dose Kichererbsen**	in ein Schälchen zurückstellen.
2.	Die Kichererbsen	mit einem **Pürierstab** pürieren.
3.	**1 Knoblauchzehe**, **1 EL helle Sesampaste (Tahina)**, **3 EL Olivenöl**, **2 EL Zitronensaft**, Salz und frisch gemahlenen Pfeffer	zu den Kicherebsen geben und pürieren und vermischen.
4.	Die zurückgestellte Flüssigkeit	gegebenenfalls ergänzen, solange bis man eine weiche cremige Masse hat.
5.	Nach Belieben mit ein wenig **Kreuzkümmel**	abschmecken. Kann man aber auch weglassen.
6.	Den Hummus	auf eine Servier-Platte geben und mit einem Löffel Furchen nebeneinander setzen.
7.	Nach Belieben Olivenöl	in die Furchen geben.
8.	Nach Belieben mit scharfem Paprikapulver, **schwarzen Oliven**, **gehackter Petersilie**, Zitronenscheiben. frischer Minze oder Kreuzkümmel	garnieren.
9.	**Frisches Gemüse** z.B. Paprika, Kohlrabi, Möhren	in Streifen schneiden.
10.	Den Hummus als Dip für das Gemüse	servieren und schmecken lassen.