

Miso-Hummus



Beschreibung

Ein klassischer Hummus mit japanischem Twist: Durch die Zugabe von Miso erhält der Hummus eine besondere Tiefe und Umami-Note. Perfekt als Dip, Brotaufstrich oder Beilage zu Gemüse.

Zutaten

- Kichererbsen (gekocht) – 250 g
- Tahini (Sesampaste) – 2 Esslöffel
- Zitronensaft – 1 Esslöffel
- Weißes Miso – 1 Esslöffel
- Knoblauch – 1 Zehe
- Olivenöl – 2 Esslöffel
- Wasser – 2–3 Esslöffel (nach gewünschter Konsistenz)
- Salz und Pfeffer – nach Geschmack

Zubereitungsschritte

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. So lange mixen, bis eine glatte, cremige Masse entsteht.
3. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
4. Abschmecken und mit Olivenöl beträufeln.
5. Mit Sesamsamen oder Chiliöl garnieren und servieren.

Tipp

- Der Miso-Hummus hält sich im Kühlschrank 3–4 Tage.
- Besonders lecker zu Pitabrot, Gemüsesticks oder auf Sandwiches.