



Illustration mit KI

HIGH PROTEIN · BALLASTSTOFFREICH · VEGETARISCH · GLUTENFREI

Cremiger Protein-Hummus mit Hüttenkäse

Kichererbsen und Hüttenkäse werden mit Tahini, Zitrone und Kreuzkümmel zu einem besonders cremigen Protein-Hummus gemixt. Der Hüttenkäse verschwindet vollständig in der Konsistenz und erhöht den Proteingehalt, während Tahini dafür sorgt, dass der Dip trotzdem deutlich nach klassischem Hummus schmeckt.

5 VORBEREITUNG	5 ZUBEREITUNG	4 PORTIONEN	Einfach SCHWIERIGKEITSGRAD	179 kcal PRO PORTION
--------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------------------------	--------------------------------

• ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

240 g Kichererbsen aus der Dose, Abtropfgewicht

200 g fettarmer Hüttenkäse

25 g Tahini

2 EL Zitronensaft

1 kleine Knoblauchzehe, ca. 3 g

½ TL gemahlener Kreuzkümmel

½ TL Salz

2 EL eiskaltes Wasser

1 TL Olivenöl

• ZUBEREITUNG

- 1 Bereiten Sie zuerst alle Zutaten vor. Geben Sie die Kichererbsen in ein Sieb, spülen Sie sie gründlich mit kaltem Wasser ab und lassen Sie sie gut abtropfen. Schälen Sie die Knoblauchzehe. Für dieses Rezept ist keine Hitze erforderlich, der Hummus wird vollständig kalt zubereitet.
- 2 Geben Sie Tahini und Zitronensaft in einen leistungsstarken Mixer oder Food Processor. Mixen Sie beides etwa 30 Sekunden, bis sich eine dicke, helle Creme bildet.
- 3 Geben Sie zunächst 1 EL des eiskalten Wassers hinzu und mixen Sie weitere 20 bis 30 Sekunden. Die Tahini-Mischung sollte jetzt sichtbar heller und lockerer sein. Diese Emulsion sorgt dafür, dass der fertige Hummus trotz der geringeren Tahini-Menge besonders cremig wird.
- 4 Geben Sie Hüttenkäse, Kichererbsen, Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz und Olivenöl dazu. Mixen Sie alles zunächst etwa 1 Minute. Schieben Sie die Masse bei Bedarf mit einem Teigschaber von den Seiten des Mixbehälters nach unten.
- 5 Mixen Sie den Hummus anschließend weitere 1 bis 2 Minuten auf hoher Stufe. Geben Sie dabei den zweiten Esslöffel eiskaltes Wasser hinzu. Der Hüttenkäse soll vollständig püriert sein, sodass keine Körnchen mehr sichtbar oder beim Essen spürbar sind.
- 6 Prüfen Sie die Konsistenz. Der Hummus ist richtig, wenn er sich glatt, cremig und weich verstreichen lässt, aber nicht vom Löffel läuft. Mixen Sie ihn bei Bedarf noch etwa 30 Sekunden weiter, statt zusätzliche Flüssigkeit hinzuzugeben.
- 7 Füllen Sie den Hummus in eine Schale, decken Sie ihn ab und lassen Sie ihn mindestens 15 bis 20 Minuten im Kühlschrank ruhen. Dadurch wird die Konsistenz etwas fester und die Aromen von Tahini, Zitrone, Knoblauch und Kreuzkümmel verbinden sich besser.
- 8 Rühren Sie den Hummus vor dem Servieren einmal kurz durch. Servieren Sie ihn gekühlt als cremigen Dip oder Aufstrich.

• MAKROS PRO PORTION

179
KALORIEN**11 g**
PROTEIN**18 g**
KOHLENHYDRATE**7 g**
FETT**5 g**
BALLASTSTOFFE

HINWEIS

Die 25 g Tahini sind bewusst gewählt: Sie sorgen für den typischen Hummusgeschmack und ein rundes Mundgefühl, ohne den Dip unnötig kalorienreich zu machen. Geben Sie zusätzliches Wasser nur sehr sparsam hinzu, da Hüttenkäse je nach Hersteller unterschiedlich viel Feuchtigkeit enthält.

Rezept online
ansehen