



Schauen Sie
auch gerne
unser Video
auf YouTube!



Linsen-Hummus



Dauer
ca. 35 Minuten



Schwierigkeit
einfach



Portionen
8

Zutaten

200 g	rote Linsen	1 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft	1 TL	Meersalz
½ EL	Tahini	½ TL	Gewürze nach Wahl: z. B. Kreuzkümmel, Paprika
1-2	Knoblauchzehen		
1 TL	Meersalz		

Beschreibung

Eine Variation des klassischen Hummus, welches sonst mit Kichererbsen gemacht wird. Passt gut als Dip, als Aufstrich oder in Bowls.

Zubereitung

Die Hefe im warmen Wasser auflösen. Alle weiteren Zutaten dazugeben und gut vermischen. Mit den Händen oder in einer Küchenmaschine den Teig 5 Minuten lang kneten und dann abgedeckt für etwa 1 Stunde gehen lassen. Nach der Ruhezeit in Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche jedes Stück zu einem 0,5 cm dicken ovalen Fladen ausrollen. Eine Pfanne (mit oder ohne Oliven-öl) erhitzen. Jedes Naan-Brot etwa 2 Minuten lang ausbacken. Dann wenden und weitere 2 Minuten goldbraun ausbacken. Nach Belieben können dem Brotteig Knoblauch oder Kräuter beigemischt werden.

