

Weiß-Bohnen-Hummus

Zutaten (für 4 Personen):

- 240 g (Abtropfgewicht, aus der Dose) Weiße Bohnen
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 Bund Petersilie
- 2 EL Tahin
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Bohnen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen. Knoblauch abziehen, fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab zu einer glatten Paste pürieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 28.10.2024

Koch/Köchin: Miriam Schneider

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen