

Steirischer Hummus



Sei amol g⁺miasig!

ZUBEREITUNG

10 min

Zutaten

FÜR 4 PERSONEN

- 1 große Zwiebel
- 2 EL Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g gekochte Käferbohnen
(wenn es schnell gehen muss
auch abgetropfte Bohnen
aus der Dose bzw. vorge-
kochte vom Bauernmarkt)
- 1 EL Apfelessig
- jodiertes Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Majoran
- Kümmel

Zubereitung

- 1 Zwiebel schälen, klein schneiden und in der Butter glasig dünsten. Den Topf vom Herd nehmen.
- 2 Knoblauch schälen und klein schneiden. Zusammen mit den gekochten Käferbohnen und den Gewürzen in den Topf geben und mit einem Mixstab fein pürieren. Mindestens eine Stunde vor dem Servieren im Kühlschrank durchziehen lassen.

Tipp

Mit frischem (Vollkorn-) Bauernbrot schmeckt der Steirische Hummus am besten.