

Hummus

Kichererbsencreme aus Syrien – von Mofid



Das braucht ihr

- 1 Dose gekochte Kichererbsen
- 1 Zitrone
- 3 Esslöffel Tahin (Sesampaste)
- 1 Esslöffel Joghurt
- Salz
- 1 Esslöffel Olivenöl
- einige gekochte Kichererbsen, Paprikapulver zum Garnieren

So geht es

Kichererbsen mit dem Mixer pürieren. Zitronensaft, Tahin und Joghurt dazugeben, weitermischen und mit Salz abschmecken.

Zum Servieren in eine Schüssel geben, Olivenöl und Kichererbsen darauf verteilen und Paprikapulver bestreuen. Mit Fladenbrot servieren.

Guten Appetit!

Hummus

Chickpea cream from Syria - by Mofid



What you need

- 1 tin of cooked chick peas
- 1 lemon
- 3 tablespoons tahini (sesame paste)
- 1 tablespoon yoghurt
- salt
- 1 tablespoon of olive oil
- some cooked chick peas, chili powder for garnishing

How to cook

Mash the chickpeas with the blender. Add lemon juice, tahini and yoghurt, mix again and season to taste with salt.

To serve, place in a bowl, pour olive oil and chickpeas over it and sprinkle chili powder on top. Serve with flat bread.

Enjoy your meal!

Houmous

Crème de pois chiches de Syrie - de Mofid



Vous en avez besoin

- 1 boîte de pois chiches cuits
- 1 citron
- 3 cuillères à soupe de tahini (pâte de sésame)
- 1 cuillère à soupe de yaourt
- sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- quelques pois chiches cuits, du piment en poudre pour la garniture

Voici cela se cuit

Ecrasez les pois chiches avec le mixeur. Ajouter le jus de citron, le tahini et le yaourt, mélanger à nouveau et assaisonner de sel selon le goût.

Pour servir, mettez dans un bol, versez de l'huile d'olive et des pois chiches et saupoudrez de piment en poudre. Servir avec du pain plat.

Bon appétit!