

# Ackerbohnen-Hummus-Dip



©Maria Kremer, Rheinische Ackerbohne e. V.

## Zutaten:

120 g Rheinische Ackerbohnen (getrocknete Ware)

100 ml kaltes Wasser

1 - 2 Knoblauchzehen, zerkleinert

Saft einer Zitrone

½ TL Salz

½ TL Pfeffer

½ TL Kreuzkümmel, gemahlen

nach Belieben Koriander, gemahlen

120 g Tahin (Sesampaste)

1 – 2 EL Öl, z. B. Olivenöl

1. Die getrockneten Rheinischen Ackerbohnen 12 Stunden in 1 l Wasser einweichen. Danach das Wasser abgießen und die Bohnen nochmal mit kaltem Wasser abspülen. Die Ackerbohnen ca. 60 – 80 Minuten weichkochen.
2. Den Knoblauch mit Zitronensaft und Salz im Mixer oder mit dem Pürierstab verrühren, anschließend Tahin hinzugeben, gut durchmischen. Nach und nach das kalte Wasser einrühren, bis eine fluffige Masse entsteht.
3. Nun die abgetropften Ackerbohnen, den Kreuzkümmel und Öl zugeben und alles pürieren, bis der Hummus schön cremig ist. Bei Bedarf noch etwas kaltes Wasser untermixen und mit Salz, Koriander, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Hummus passt gut zu Knabbergemüse, Fladenbrot, Crackern, Wraps, Couscous-Salat oder natürlich zu einem leckeren Ackerbohnenbrot.... Deiner Fantasie sind natürlich keine Grenzen gesetzt!

Guten Appetit!