

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

Bärlauch-Hummus

Zutaten für 4 Portionen:

75 g Bärlauch (1 Bund)

400 g getrocknete Kichererbsen

1 Schuss Olivenöl

15 g Tahin (Sesampaste; 1 EL)

Meersalz

Frisch gemahlener Pfeffer

Emissionswerte pro Portion:

- 119 g CO₂äq
- KlimaTeller Label und 64% besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

1. Kichererbsen über Nacht einweichen und am nächsten Tag kochen, bis sie durch sind.
2. Bärlauch waschen, trocken schütteln und in grobe Stücke schneiden.
3. Kichererbsen, Bärlauch und die restlichen Zutaten in einer kleinen Küchenmaschine fein pürieren. Je nach Konsistenz mehr Olivenöl hinzufügen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Nach Belieben mit Bärlauchblüten und Kichererbsen dekorieren.