



Hummus mit gerösteten Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | |
|---------------------------|----------------------------------|
| Energie: 143 kcal/ 599 kJ | Fett: 10 g |
| Eiweiß: 3 g | Davon gesättigte Fettsäuren: 1 g |
| Kohlenhydrate: 10 g | ungesättigte Fettsäuren: 9 g |

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten

Zubereitung:

1. Walnüsse auf einem Blech im Ofen bei 175 Grad (Umluft 150 Grad/Gas Stufe 2) für acht Minuten rösten oder bis sie eine goldbraune Farbe angenommen haben. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen.
2. Nun die gerösteten Walnusskerne zusammen mit Öl und Knoblauch in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und so lange zerkleinern bis eine homogene Masse entsteht. Kichererbsen sowie Orangenabrieb, Orangensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen und weiterpürieren bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Nach Wunsch weiter abschmecken, in einer kleinen Schale anrichten und dazu getoastetes Pitabrot und einen Mix aus bunten Gemüsesticks reichen.

Zutaten für 8 Portionen :

- 60 g kalifornische Walnüsse
- 3 EL Walnussöl
- 1 Knoblauchzehe, geviertelt
- 400 g Kichererbsen, abgetropft und abgewaschen
- $\frac{1}{2}$ TL Orangenabrieb
- 60 - 1 ml Orangensaft
- 1 TL Salz
- $\frac{1}{4}$ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen