



Spargelhummus

8 Portionen

- 500 g grüner Spargel
- 2 Dosen Kichererbsen à 400 g
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Korianderblättchen
- 1 Zitrone
- ca. 100ml Olivenöl
- 2 EL Erdnuss oder Mandelcreme
- Salz, schwarzer Pfeffer

Die Enden vom Spargel abschneiden, die Stangen im unteren Drittel schälen, in Salzwasser garen. Abgießen und kalt abschrecken. Kichererbsen auf ein Sieb gießen und gründlich abbrausen. Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Koriander grob hacken. Zitronen auspressen. Alle Zutaten außer dem Öl in einen hohen Rührbecher geben und pürieren. Während des Passierens das Öl zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schmeckt am nächsten Tag noch besser!