

Kichererbsen-Curry-Creme auf die schnelle Art

Die Zubereitungszeit für diesen leckeren Dip beträgt nur etwa 10 Minuten und eignet sich damit super als Mitbringsel für eine spontane Grillparty.

Zutaten für 4 Portionen:

1 kleine Dose oder 1 Glas Kichererbsen (ca. 200-250 g)
1 EL guten Essig (z. B. Balsamico, Rotweinessig) oder Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1 TL geröstetes Sesamöl (kann auch entfallen)
1 Stück frischen Ingwer, gerieben
Etwas Currypulver (oder eine andere Gewürzmischung nach Geschmack)
Salz nach Geschmack
Pfeffer nach Geschmack
1 EL Sesamsamen zum Bestreuen (kann auch entfallen)
Dazu: Kräcker oder Brotscheiben

So wird's gemacht:

Die Kichererbsen abgießen und in einen Rühr- bzw. Mixbecher geben. Die Öle, den Essig und die Gewürze zu den Kichererbsen geben und mit einem Stabmixer oder in der Küchenmaschine pürieren, abschmecken und nach Wunsch nachwürzen.

Eignet sich als Beilage oder Aufstrich zu Brot bzw. Kräckern oder als Dip zu Gemüsesticks. Dazu passen besonders gut Oliven oder andere eingelegte Antipasti.

Tipp: Der Aufstrich hält sich abgedeckt oder in einem Schraubglas einige Tage im Kühlschrank.

**Guten Appetit wünscht
Dörte Petersen**

