Hummus aus roten Linsen, Sesam und Picandou Honig Aufstrich

Informations

Personen : **6-8**
Zubereitung : **15 min.**
Backzeit : **10 min.**

Zutaten

- 1 Becher Picandou Honig Aufstrich
- 150 g rote Linsen
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ¼ TL Kurkumapulver
- Saft einer kleinen Zitrone
- 1 EL Olivenöl + etwas Olivenöl zum Beträufeln
- 3 Zweige frische Minze
- 2 TL Sesamsaat
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Cracker und Gemüsesticks als Beilage

Zubereitungschritte

1. Rote Linsen in reichlich kochendes Wasser geben und mit der geschälten Knoblauchzehe 10 Minuten lang kochen.
2. Linsen abgießen und etwas Kochwasser auffangen. Mit dem Knoblauch, Zitronensaft, Gewürzen, dem halben Picandou und einem Esslöffel Olivenöl mixen oder pürieren. Salzen, pfeffern und bei Bedarf etwas Kochwasser hinzufügen. In eine Schüssel geben.
3. Minze waschen, fein hacken und unter die Linsen heben.
4. Vor dem Servieren Hummus mit Sesamsaat bestreuen und etwas Olivenöl beträufeln, Cracker oder Gemüsesticks dazu reichen.