

Hummus-Bowl mit Tabouleh



Zutaten für 2 Personen

Tabouleh

100g Couscous
150g Cocktailtomaten
Petersilie
2 Frühlingszwiebeln
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Hummus

300g Kichererbsen
30g Tahini (Sesampaste)
40ml Zitronensaft (1-2 Zitronen)
Kreuzkümmel
Chilipulver
Paprikapulver
Currypulver
Salz und Pfeffer

außerdem

100g Kichererbsen

Zubereitung

1. Couscous mit etwas Salz in eine Schüssel geben und mit 150ml kochendem Wasser übergießen. Umrühren und ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit wird der Hummus gemacht: 300 Kichererbsen im Sieb abgießen und die Flüssigkeit auffangen. Die Kichererbsen mit den restlichen Zutaten pürieren. Wenn die Masse zu fest ist, nehmt noch etwas von der Kichererbsen-Flüssigkeit hinzu.
3. Schneidet nun die Cocktailtomaten, die Petersilie und die Frühlingszwiebeln klein und rührt sie mit dem Olivenöl unter den Couscous. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Hummus in eine Schüssel geben und das Tabouleh darauf anrichten. 100g weitere Kichererbsen dazu geben.