



Foto: Land OÖ, Abteilung Gesundheit

## Bärlauch-Kichererbsenaufstrich

### Zutaten: für 4 Portionen

- 1 Dose gekochte Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 240 g)
- ca. 50 g Bärlauch
- 1-2 EL Tahina (Sesampaste)
- 2-3 EL Olivenöl (oder ein anderes kaltgepresstes Öl)
- 2-3 EL Weißweinessig (z.B. Condimento Bianco)
- 40 ml Wasser
- etwas Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 2 Prisen Kreuzkümmel

#### TIPP

Durch die Säure des Essigs/Zitronensaftes ist der Aufstrich geschlossen ein paar Tage im Kühlschrank haltbar.

### Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen und pürieren. Sollten Sie keine Tahina verfügbar haben, kann stattdessen ein zusätzlicher EL Öl verwendet werden. Die Konsistenz ggf. mit zusätzlichem Essig/Wasser anpassen, sodass eine streichfeste Konsistenz gegeben ist. Den Aufstrich mit Zitronensaft/Essig, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.