

# Hummus-Dip mit Sojasauce

Gesamtzeit **10 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**833 kJ / 199 kcal**

Fett: **14.3 g** Eiweiss: **4.4 g**  
Kohlenhydrate: **11.3 g**

## ZUTATEN

4 Portion(en)

**1** Knoblauchzehe  
**2 EL** Tahini (oder gerösteter Sesam)  
**200 g** (gekochte) Kichererbsen (Konserve)  
**8 EL** Kochsud oder Aufguss der Kichererbsen  
**4 EL** Olivenöl  
**2 EL** Zitronensaft  
**5.5 EL** Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
**1 EL** Zucker  
**1 TL** Paprikapulver  
Nach Belieben 1 TL Kümmel

### Zum Garnieren:

Olivenöl  
Kikkoman natürlich  
gebraute Sojasauce  
Koriander  
Paprikapulver

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Knoblauch abziehen, halbieren, den mittleren Strunk entfernen und den Knoblauch grob hacken.

### Schritt 2

Mit den übrigen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.

### Schritt 3

Beim Servieren den Dip mit Olivenöl und Sojasauce beträufeln, mit Koriander und Paprika bestreuen und servieren.