



**BASF**

We create chemistry

## Levante-Bagel Hummus mit Rotkohl, Sprossen, Granatapfelkerne und Blattpetersilie



15 Minuten



4 Personen



vegan

### Zutaten

- 4 Sesam-Bagel
- 200 g Kichererbsen, gegart
- 1 EL Tahin Sesampaste
- 60 ml eiskaltes Wasser
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Rotkraut
- 1 kleinen Granatapfel
- Sprossen
- Blattpetersilie

### Zubereitung

- 1) Für das Hummus die Kichererbsen pürieren und bei laufendem Motor Tahini, Saft der Zitrone, Knoblauchzehe und Salz hinzugeben. Zum Schluss das Eiswasser langsam dazu gießen und das Ganze ca. 5 Minuten verrühren, bis eine glatte, cremige Paste entsteht. Mit etwas Kreuzkümmel verfeinern.
- 2) Die Bagels im Ofen aufbacken, anschließend aufschneiden und etwas abkühlen lassen.
- 3) Rotkohl waschen und in feine Streifen schneiden. Granatapfel entkernen, Sprossen waschen und Blattpetersilie waschen und in feine Streifen schneiden.
- 4) Den Bagel mit dem Hummus bestreichen, mit Rotkraut und Granatapfelkernen belegen. Zum Schluss mit Sprossen und Blattpetersilie garnieren.

Guten Appetit wünscht die BASF Gastronomie!

Weitere Rezepte finden Sie unter [gastronomie.basf.de/rezepte](http://gastronomie.basf.de/rezepte)

### Wissenswertes

Der Begriff levantinische Küche fasst die kulinarischen Traditionen des östlichen Mittelmeerraums zusammen. Dazu gehören Jordanien, Israel, Palästina, der Libanon und Syrien. Die Ursprünge von Hummus sind weitgehend unbekannt, obwohl viele Quellen behaupten, dass es eines der ältesten Fertiggerichte der Menschheit ist, das bis in die Antike und darüber hinaus zurückreicht.

