

Hummus

Zutaten: 1 Dose Kichererbsen (240g)
3 El Tahini
½ Zitrone, Saft
Wasser oder Eiswürfel
1 Tl. Kreuzkümmelpulver
½ Tl. Salz
1 Knoblauchzehe

Topping

2-3 El Olivenöl
2-3 Knoblauchzehen
½ Zitrone, Schale
Ca. 1 Tl. Petersilie und Sumach
Nach Wunsch Pfeffer

Zubereitung: Die Kichererbsen abtropfen und entweder direkt in einen Küchenmixer geben oder zuerst schälen (siehe unten). Die äußere dünne Zitronenschale mit einem Sparschäler vorsichtig entfernen und mit einem Messer in ganz feine Streifen schneiden, beiseitestellen. Die Zitrone auspressen und mit Wasser auf 100ml ergänzen. Mit den anderen Zutaten in den Mixer geben und möglichst fein pürieren. Bei ungeschälten Kichererbsen evtl. noch mehr Wasser begeben. Das Hummus auf einem Suppenteller mittels Löffel flachstreichen.

In einer Bratpfanne das Olivenöl auf mittlerer Hitze erwärmen. Die Knoblauchzehen mit einer Knoblauchpresse ausdrücken und mit den Zitronenschalen im Olivenöl goldbraun braten. Das Öl abseihen und getrennt vom Bratgut abkühlen lassen. Das Öl auf dem Hummus verteilen und den Knoblauch-Zitronenmix, Sumach, Petersilie und Pfeffer über das Hummus streuen.
Für 2-4 Personen

(vegan)

Über Hummus

Geschälte Kichererbsen?

Hummus zuzubereiten ist grundsätzlich eine einfache und schnelle Sache. Wenn man aber etwas mehr Zeit und Geduld hat kann man die Kichererbsen vor dem Pürieren noch schälen. Dazu löst man ca. ½ Tl. Natron in einer großen Schüssel in etwas heißem Wasser auf, gibt die abgetropften Kichererbsen dazu und füllt die Schüssel mit kaltem Wasser auf. Das Natron hilft, die Schale besser zu lösen. Nach ca. 30-45 Minuten die Kichererbsen in der Wasserschüssel vorsichtig zwischen den Händen reiben, ohne sie zu zerdrücken. Dadurch löst sich die Schale ab und schwimmt oben auf. Mittels Sieb kann man die Schalen relativ gut abgießen. Hummus aus geschälten Kichererbsen wird feiner und hebt sich dadurch mehr von gekauftem Hummus ab.

Tahini?

Tahini ist eine Paste aus feingemahlten Sesamkörnern, die mittlerweile in den meisten größeren Lebensmittelgeschäften zu finden ist. Es gibt Produkte aus geschältem oder aus ungeschältem Sesam, wobei der ungeschälte zwar mehr Mineralstoffe und Vitamine enthält, aber auch etwas bitterer ist.

Mit etwas Zitronensaft, Wasser, Salz und Petersilie kann man auch schnell einen feinen Dip machen.



BERG-APOTHEKE

Stauffacherstr. 26
8004 Zürich

by **medbase+**

info@berg-apotheke.ch Tel. 044 241 10 50

Kräuter, Gewürze und Naturheilmittel