

H u m m u s

... stammt aus dem Nahen Osten, ist in der Türkei, Syrien, dem Libanon, Israel, auf der arabischen Halbinsel, in Nordafrika weithin bekannt – immer mit kleinen Variationen. Ein überaus gesunder, leckerer Dip und veganer Aufstrich aus gekochten Kichererbsen und Sesampaste, der gut satt macht.

Hier ist die vegane Lieblingsversion von Claudia Legner:

Zutaten:

240g Kichererbsen (Glas oder Dose, gut abgespült)

Saft von ½ bis 1 Zitrone (nach Geschmack)

1 bis 2 EL gutes Tahin (ungeschält, geröstet)

½ TL geröstetes Sesamöl, 1 TL Olivenöl

1 kleine bis kräftige Prise Salz

1 kleiner TL gemahlener Koriander

1 kleiner TL gemahlener Kreuzkümmel

(1 bis 2 Zehen fein gepresster Knoblauch)

... und etwas Paprika und Olivenöl zum Anrichten



Zubereitung:

Alle Zutaten in einen guten Mixer geben oder mit dem Pürierstab cremig pürieren – dazu mit ein wenig Wasser auffüllen, etwa so viel, dass die Kichererbsen bis etwas mehr als zur Hälfte in Flüssigkeit sind. Pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Das Hummus auf einem Teller ausstreichen, mit Paprika bestreuen und mit Olivenöl begießen. Reste halten sich ein paar Tage im Kühlschrank. Bei Raumtemperatur servieren.

Dazu wird traditionell arabisches Fladenbrot oder Pita, Salat und andere Vorspeisen gegessen.

Variationen:

Mediterran mit getrockneten Tomaten, Oliven, Thymian, Oregano, Petersilie oder anderen Kräutern

Orientalisch mit Ras-el-Hanut (Gewürzmischung; Zimt; Piment), mit Minze oder frischem Koriander

Wer den Aufwand nicht scheut, kann auch 100 bis 120g getrocknete Kichererbsen selbst kochen, vielleicht sogar geschälte – so wird das Hummus noch feiner und geschmackvoller.

Guten Appetit!