

ARABISCHER HUMMUS

GESAMTZEIT 15 Minuten

ARBEITSZEIT 15 Minuten

www.bob-food.de

Hummus - Die heilige Creme aus dem Orient. Traditionell und in einem Großteil der arabischen Länder längst ein Grundnahrungsmittel. Kein Wunder, den dem Kichererbsenpüree kann man nur schwer widerstehen. Hummus passt zudem fast überall dazu. Ob als Brotaufstrich, zu Pita (Fladenbrot) oder zu Falafel als Dip. Ein Allroundtalent. Und das Beste: Es lässt sich kinderleicht selbst zubereiten.

FÜR EINE KLEINE SCHÜSSEL (CA. 500 ML)

- 400 g Kichererbsen (eingeweicht) oder 200 g getrocknete Kichererbsen
- 4 EL, gehäuft Tahina-Paste (Sesampaste)
- 1 Knoblauchzehe
- 60 ml Olivenöl
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 100 ml Eiswürfel (crushed)
- 50 ml Wasser
- Meersalz & Pfeffer, frisch gemahlen



Die Kichererbsen gründlich waschen und pürieren. In einer Schüssel gepressten Knoblauch, Olivenöl, pürierte Kichererbsen und Tahina-Paste unterrühren. Die gecrushten Eiswürfel und das Wasser hinzufügen und alles zusammen erneut pürieren. Mit Kreuzkümmel, dem Saft der Zitrone, Meersalz und Pfeffer würzen.

Tipp | Im Hummus auf traditionell, arabische Weise wird nur für das Topping Olivenöl verwendet. Dafür enthält der Hummus einen deutlich höheren Anteil an Tahina-Paste, welche allerdings den Hummus für uns Europäer relativ bitter macht. Dabei wird teilweise sogar ein Verhältnis von 1:1 zu den Kichererbsen angestrebt. Je mehr Tahina Paste im Hummus verwendet wird, desto wichtiger sind dem Koch in der Regel die Gäste, da Tahina-Paste im Vergleich zu Kichererbsen den teureren Bestandteil darstellt.

Felix