

Hummus

Kichererbsen-Sesam-Püree
Rezept für 4 Personen

Zutaten:

125 g getrocknete Kichererbsen
1 Schalotte gehackt
1 Knoblauchzehe gepresst
1.5 EL Olivenöl
30 g Sesampaste (Tahina)
0.5 TL Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Saft einer halben Zitrone
2 EL Naturjoghurt
2 EL Olivenöl
1 EL glatte Petersilie
4 schwarze Oliven gehackt
Paprikapulver



Zubereitung:

Am Vortag Kichererbsen in ca. 0.5 Liter kaltem Wasser über Nacht (12 Stunden) einweichen.

Am Zubereitungstag Kichererbsen abgießen, Einweichwasser auffangen. Schalotte und Knoblauch im heißen Öl andünsten. Kichererbsen begeben und kurz mitdünsten. Mit der Einweichflüssigkeit ablöschen, aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 1.5 Stunden weich kochen.

Kichererbsen abgießen, Kochwasser auffangen. Kichererbsen im Mixer zusammen mit den restlichen Zutaten zu einer feinen Paste pürieren. Falls die Masse zu fest wird 2-3 EL Kochflüssigkeit beifügen.

Hummus in einer Schale anrichten, in der Mitte eine Vertiefung eindrücken und mit Olivenöl füllen. Petersilie und Oliven dazugeben und mit Paprikapulver bestreuen. Zusammen mit Auberginenpüree und Fladenbrot servieren.

Tipp:

Schneller geht es, wenn anstelle der getrockneten Kichererbsen bereits gekochte aus der Dose (250 g abgetropft) verwendet werden. In diesem Fall Schalotte und Knoblauch im heißen Öl andünsten, mit Kichererbsen und den restlichen Zutaten pürieren. Eventuell etwas Flüssigkeit aus der Dose beifügen.

Die Sesampaste Tahina ist in asiatischen oder arabischen Geschäften erhältlich. Anstelle von Tahina kann das Kichererbsenpüree notfalls mit 1 TL Sesamöl (aus gerösteten Samen) aromatisiert werden.