

Hummus

Rezept für 5 Portionen

Zutaten:

- 480 g – 500 g abgetropfte vorgegarte Kichererbsen
- 100 ml Tahini
- Saft einer Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL (ggf. geräucherte) süße Paprika, gemahlen
- ½ TL Kreuzkümmel gemahlen
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer

Zum Garnieren: 2 EL gehackte Petersilie, 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Vorgegarte Kichererbsen unter fließendem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.

Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Gewürze, Salz, Pfeffer, 2/3 der Tahini-Paste und 1 EL Wasser in den Mixer geben. Den Mixer laufen lassen, bis aus allen Zutaten eine glatte Paste entstanden ist, normalerweise dauert das 1 bis 2 Minuten.

Bei Benutzung eines Stabmixers, alle Zutaten auf kleiner Stufe in einer Schüssel verrühren.

Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und den anderen Gewürzen abschmecken. Die restliche Tahini-Paste zufügen. Alles gut mit einem Küchenspatel oder langem Holzlöffel umrühren.

Hummus in eine flache Schale oder einen tiefen Teller geben, mit der Rückseite eines Löffels eine Mulde drücken. Mit Olivenöl und Petersilie garnieren.

Varianten: In die Mulde können auch geschmorte Champignons gegeben werden oder ein gekochtes Ei, garniert mit einem Schuss Olivenöl, gehackter Petersilie, einer Prise Sumach oder gemahlener Paprika.

Tipp: Es empfiehlt sich, den Hummus gleich nach der Zubereitung zu servieren. Der frisch zubereitete Hummus hält sich etwa 2 Tage im Kühlschrank. Am besten übergießt man ihn mit einem Schuss Olivenöl und verschließt das Aufbewahrungsgefäß gut.