Slow Food®
Essen

# Safran-Orangen-Hummus mit Pistazien-Sprinkle

### Zutaten für 4 Personen

- 1 Schalotte (30 g)
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ TL Safranfäden
- 2 Zweige Thymian
- 1 Orange
- 1 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- Salz
- 1 Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)
- 2 TL Zitronensaft
- 40 g helles Tahini (Sesampaste)
- ¼ TL Cayennepfeffer
- 2 TL Orangenöl (selbst gemacht – falls vorhanden)

### Zubereitung

- Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Safranfäden im Mörser zerreiben, mit 1 EL Wasser verrühren. Thymian abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abstreifen und hacken.
- Die Orange mit einem Messer so schälen, dass das Weiße ebenfalls entfernt wird. Die Frucht halbieren und die Filets aus den Trennhäuten schneiden, den Saft dabei auffangen.
- Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten, Knoblauch kurz mitdünsten. Die Orangenfilets mit dem Saft, Safranflüssigkeit, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und etwa 5 Min. köcheln lassen.
- Das Lorbeerblatt entfernen, die Mischung mit dem Pürierstab pürieren. Durch ein Sieb streichen und leicht salzen. Etwa 1 EL dieser Mischung abmessen und beiseitestellen.
- Die Kichererbsen abgießen und gründlich abspülen. Zusammen mit Zitronensaft, Tahini, Cayennepfeffer und dem restlichen Orangenpüree glatt pürieren.
- Den Hummus auf einen Teller geben, mit dem Löffel glatt streichen und ggf. mit Orangenöl beträufeln. Das beiseitegestellte Orangenpüree um den Hummus herum verteilen.

## Pistazien-Sprinkle

*10 Min. Zubereitung*

### Zutaten für 4 Personen

- 40 g grüne Pistazienkerne
- 20 g Orangeat

- 1 Zweig Thymian
- Salz
- 1 gute Prise Chiliflocken (z. B. Piment d'Espelette)

## Zubereitung

- Pistazien und Orangeat jeweils für sich fein hacken.
- Thymian waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen und fein hacken. Mit Pistazien und Orangeat vermengen.
- Mit Salz und Chiliflocken würzen, gut durchmischen und den Hummus damit bestreuen.

## Tipp

Das Sprinkle schmeckt auch zu gebackenem Kürbis, Möhrensalat, Kartoffelklößchen oder Schwarzwurzeln. Als Pesto: im Mörser oder Blitzhacker sehr fein zerkleinern und mit 1–2 EL Olivenöl verrühren.

Rezept: Bettina Matthaei „Vegetarisch vom Feinsten“