

## **Grüner Hummus mit Rauke**



### Zutaten

250 g gegarte Kichererbsen  
2 Knoblauchzehen  
50 g Rucola, gewaschen und geschleudert  
2 Frühlingszwiebeln  
50 ml Zitronensaft  
50 g Tahin (Sesam-Mus)  
1 TL Honig  
1 TL Kreuzkümmel ganz (oder ½ TL gemahlen)  
½ bis 1 Messerspitze grünes Paprika-Pulver (von Rimoco)  
Salz und Pfeffer  
30 g Crushed Ice  
Etwas Olivenöl  
Schwarzkümmel-Samen  
Frühlingszwiebel-Ringe

### Zubereitung

Alle Zutaten bis auf die drei letztgenannten in einem Mixer im Intervall und über einige Minuten fein pürieren. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den fertigen Hummus mit Frühlingszwiebelringen, etwas frischem Olivenöl und Schwarzkümmel-Samen dekorieren.

Dazu passt wunderbar Fladenbrot oder man serviert den Hummus auf krossem Baguette als Variante der klassischen italienischen Crostini. Im Bild fungiert der Hummus als Dip für rohes Gemüse: Staudensellerie, Gurke, Möhre und frische Sprossen der Puntarelle. Das grüne Paprikapulver von Rimoco ist recht scharf. Man darf sich vorsichtig herantasten. Wer Schärfe liebt, darf ruhig ½ TL davon verwenden.

Vorgegarte Kichererbsen aus der Dose gründlich unter fließendem Wasser abspülen. Getrocknete Kichererbsen, z. B. 250 g, mindestens 12 Stunden in kaltem Wasser einweichen. Dann mit frischem Wasser, 10 cm bedeckt, aufkochen und ca. 90 Minuten köcheln lassen. Garprobe machen. Jeglicher Überschuss an gekochten Kichererbsen lässt sich einfach und unkompliziert einfrieren.