AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	15 Min.	ganzjährig	Naher Osten

HUMMUS AUS RANDEN UND BAUMNÜSSEN



Rezept: Hugh Fearnley-Whittingstall. Täglich vegetarisch. AT-Verlag 2012 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Die einheimischen Baumüsse, auch Walnüsse genannt, ersetzen die Kichererbsen bestens. Der Hummus ist wunderbar zum Dippen! Etwa mit einem Sesam-Knäckebrot oder als Mezze-Gericht mit einem Knoblauch-Fladenbrot.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

50 g	Baumnüsse	1 Zehe	Knoblauch, fein gescheibelt
1 EL	Kreuzkümmelsamen		
15 g	Brot, altbacken und zerbröselt	0.5	Zitrone, Saft
		1 EL	Tahini
200 g	Randen, gekochte Würfel	0.5 dl	Olivenöl
			Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 180° C vorheizen. Walnüsse auf einem Backblech im Ofen 5-7 Min. rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen.
2. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und darin den Kreuzkümmel trocken ca. 1 Min. rösten, bis die Samen dunkel werden. Noch warm in einem Mörser zerstossen.
3. Das zerzupfte Brot und die gerösteten Walnüsse in einer Küchenmaschine zerkleinern. Gekochte, gewürfelte Randen, Tahini, fein gescheibelten Knoblauch, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und zu einer dicken Paste mixen.
4. Nach Geschmack etwas von den Zutaten zusätzlich hinzufügen und - wenn notwendig - mit zusätzlichem Olivenöl zu einer sämigen Paste vermischen. Zimmerwarm servieren.

TIPP: Der Randen-Hummus hält sich im Kühlschrank bis 3 Tage.

HINWEIS: Hummus enthält grundsätzlich viele gute Nährstoffe. Voraussetzung ist allerdings auch hier eine gute Qualität der Zutaten. Darum, hausgemacht ist meist besser. Das Hummus mit