AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	60 Min.	ganzjährig	Naher Osten

HUMMUS



KURZ VORGESTELLT

Kichererbsen heissen auf arabisch Hummus. Die Sesampaste Tahina ist die zweitwichtigste Zutat der eiweissreichen veganen Mezze. Tahina aus ungeschältem Sesam ist dunkler und bitterer, enthält aber noch mehr Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. (+12 Std. einweichen)

ZUTATEN (8 PERSONEN)

400 g	Getrocknete Kichererbsen	3	Zitrone, Saft
3 Zehen	Knoblauch	1 TL	Salz
200 g	Tahina	0.2 Bd	Peterli
		2 EL	Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen in reichlich kaltem Wasser 12-24 Std. einweichen. Wasser abgiessen.
2. Erbsen in einer Pfanne mit Wasser bedecken und 40-50 Min. ohne Zugabe von Salz kochen, bis sie sehr weich sind. Wasser abgiessen.
3. Abgekühlte Erbsen mit Knoblauch, Tahina und Zitronensaft mit 2-3 dl Wasser im Mixer fein pürieren. Mit Salz abschmecken.

TIPP: Vorgekochte Kichererbsen sind in Büchsen erhältlich. Nach Wunsch mit gehackter Petersilie, Sumach oder Olivenöl dekorieren.

Rezept: Saliba. Mazza: Aus der feinen Küche Syriens. Lars Müller 1999 - Foto: compactcook.com