

AUFWAND
kleinKOCHDAUER
60 Min.SAISON
ganzjährigHERKUNFT
Naher Osten

HUMMUS



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

KURZ VORGESTELLT

Kichererbsen heißen auf arabisch Hummus. Die Sesampaste Tahina ist die zweitwichtigste Zutat des eiweissreichen veganen Mezze-Gerichts. 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 Zehe	Knoblauch	1 TL	Salz
200 g	Tahina	0.2 Bd	Petersilie
		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.