

Hummus

Hummus ist eine verbreitete Vorspeise aus Kichererbsen, die mit dünnem Fladenbrot aufgestippt und mit anderen Vorspeisen verzehrt wird. Es ist im gesamten Vorderasien als Speise verbreitet.

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Min.

Einweichzeit: 12 Std.

Garzeit: 1 Std. 30 Min.

Pro Portion ca.: 245 kcal/15 g Fett

150 g getrocknete Kichererbsen
1 Zwiebel
2 Lorbeerblätter
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
3 EL Tahin (Sesampaste) | Salz
1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1–2 TL edelsüßes Paprikapulver



1 Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag abgießen und mit frischem Wasser in einen Topf gießen. Die Zwiebel waschen und halbieren, mit den Lorbeerblättern hinzufügen. Die Kichererbsen erhitzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 1 1/2 Std. weich kochen.

2 Die Kichererbsen abgießen (vom Kochwasser 5 EL auffangen) und abkühlen lassen. Den Knob-

lauch schälen und grob hacken. Die abgekühlten Kichererbsen mit dem Kochwasser, dem Knoblauch, der Hälfte des Öls und dem Zitronensaft zu einer feinen Paste pürieren. Mit Tahin verrühren und mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

3 Das übrige Öl erwärmen und das Paprikapulver darin auflösen. Hummus in eine Schüssel geben, mit dem Paprikaöl beträufeln und servieren.

✳ *Dazu schmeckt Fladenbrot.*