DENNER

Hummus

Die orientalische Spezialität «Hummus» hat, Gott sei Dank, rein gar nichts mit «Humus» zu tun, sondern ist eine cremige Köstlichkeit, die aus eingelegten Kichererbsen zubereitet wird. Alles, was man dafür benötigt: Einen guten Mixer und einige wenige Zutaten.

Zutaten

- 250 g Kichererbsen
- 120 g Tahini (Sesampüree, aus dem türkischen Laden) –> kann im Notfall auch weggelassen werden
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1—1,5 dl Olivenöl
- 2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Salz

Zubereitung

1. Kichererbsen eine Nacht in Wasser einlegen.
2. Am nächsten Tag die Haut abziehen und Kichererbsen kochen, bis sie weich sind.
3. Kichererbsen im Mixer pürieren, danach alle anderen Zutaten ebenfalls in den Mixer geben und pürieren.
4. Mit Salz abschmecken, in einem Schälchen servieren und mit Petersilie und Paprika garnieren.
5. Falls die Masse noch zu dick sein sollte, einfach etwas Wasser untermischen.

Bemerkungen

Anisch gibt im Originalrezept doppelt so viel Zitronensaft an. Uns wurde das Hummus so aber zu «zitronig», deshalb erst mit einer halben Zitrone anfangen und falls man mehr Säure möchte, einfach mehr Saft beifügen.