

Sunday, March 23. 2008

Hummus - orientalisches Kichererbsenmus

350 g getrocknete Kichererbsen oder 700 g Kichererbsen aus der Dose
3 Knoblauchzehen
2 Zitronen
OlivenÃ¶l
150 g Sesampaste (Tahin)
1 Prise Chilipulver
1/4 TL KreuzkÃ¼mmelpulver
Salz, Pfeffer
Paprikapulver

optional zur Deko:
eine handvoll schwarze Oliven
etwas frische Petersilie
Zitronenscheiben

Die Kichererbsen Ã¼ber Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nÃ¤chsten Tag abgieÃŸen und mit flieÃŸendem Wasser spÃ¼len. Dann in einem Topf in ungesalzenem Wasser gar kochen.

Kichererbsen aus der Dose mÃ¼ssen nur in ein Sieb abgossen und unter fließendem Wasser abgespÃ¼lt werden.

Die Kichererbsen werden nun unter Zugabe von OlivenÃ¶l fein pÃ¼riert - entweder in einer SchÃ¼ssel mit dem Stabmixer oder in einem anderen Zerkleinerer. Die Ã¼lmenge sollte genug sein, dass der Mixer einigermaÃŸen greift und eine cremige Konsistenz erreicht wird.

Die Zitronen auspressen. Den Knoblauch schÃ¼len, im MÃ¶rser mit etwas Salz fein zerreiben. Den Zitronensaft, Knoblauch, Sesampaste und KreuzkÃ¼mmel unter das Kichererbsenmus mischen. Erstmal etwas weniger Tahin verwenden und probieren - wenn man zu viel davon erwischt, wird das Hummus sehr intensiv.

Hummus mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und zugedeckt ein wenig ziehen lassen.

Vor dem Servieren in die Mitte mit einem LÃ¶ffel eine Mulde drÃ¼cken und mit einem Schuss gutem OlivenÃ¶l fÃ¼llen. Nach Geschmack mit frischer Petersilie, Oliven, Zitronenscheiben und Paprikapulver garnieren.

Dazu passen besonders gut GemÃ¼sesticks, Grissini (knusprige Brotstangen) oder Fladenbrot.

Posted by orange in dips+aufstriche, orientalisches, vegan, vegetarisch at 19:44