Hummus - das original Rezept

#vegan #schnell #dip

Hummus - das original Rezept ist sehr einfach und besteht aus wenigen Zutaten. Dieser Hummus kann als Dip für knuspriges Pita-Brot oder als Beilage zu gegrilltem saftigen Fleisch oder Ofengemüse verwendet werden. Du kannst auch experimentieren, indem du zum Beispiel frischen Minze oder Paprika hinzufügst.

Zutaten

- 500 g getrocknete Kichererbsen
- 1 TL Natron
- ca. 10 Eiswürfel
- 150 ml Tahin (Sesampaste)
- 2-3 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen (gepresst)
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Olivenöl
- Paprika, Sumach, Kreuzkümmel (nach Belieben zum Bestreuen)

Zubereitung

1. Die Kichererbsen 24 Stunden in Wasser einweichen. Das Wasser mehrmals wechseln.
2. Das Wasser abgiessen und in einen grossen Topf geben und mit frischem Wasser bedecken. Natron und Salz hinzufügen. 1 h kochen.
3. Die Kichererbsen abgiessen und etwas erkalten lassen. 1 Tasse Kochwasser aufheben.
4. Alle Zutaten außer Öl, Kochwasser und Paprika in einen Mixer geben und gut pürieren, bis eine glatte Paste entsteht. Falls die Masse zu trocken ist noch Kochwasser dazugeben. Es sollte eine cremige Konsistenz erreichen.
5. In eine Schüssel füllen, mit einem Löffel eine Kuhle formen und dort etwas Olivenöl hinein geben.
6. Paprika, Sumach oder/und Kreuzkümmel darüber streuen und servieren.

▽

Wenn Du keine Zeit hast, kannst Du auch Kichererbsen in Dosen benutzen, dann brauchst Du nur 5 min Zubereitungszeit.

VIVIEN BULLERT

VIVIEN BULLERT