

Hummus



Auch als Brotaufstrich mit einer Schrippe

Hummus ist aus der arabischen und orientalischen Küche bekannt. Also aus dem Nahen Osten, der arabischen Halbinsel, einigen Ländern in Afrika und auch Asien.

Es ist eine cremige, sämige und streichbare Masse aus vorwiegend Kichererbsen und Sesamöl. Dazu Wasser, Olivenöl und einige Gewürze.

Man isst ihn unter anderem auch kalt als Aufstrich auf Brot oder Schrippen.

Für 2 Personen:

- 50 g Kichererbsen
- 50 g Sesamsaat
- einige EL Olivenöl
- einige EL Wasser
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Salz

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Stdn. | Garzeit 1 Std.

Kichererbsen über Nacht in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen.

Am darauffolgenden Tag Kichererbsen eine Stunde in kochendem Wasser garen.

Man kann alternativ Kichererbsen aus der Dose verwenden.

Kichererbsen, Sesamöl, Olivenöl, Wasser, Salz und Kreuzkümmel in eine Küchenmaschine geben und mehrere Minuten fein häckseln.

Es soll eine cremige, sämige Masse ergeben.

Abschmecken.

Als Beilage für Gerichte verwenden oder einfach für einen kalten Snack am Abend mit Schrippen oder Brot.



Leckerer Hummus