

Cremige Kichererbsen Hummus-Variationen

Info:

Kichererbsenaufstrich, in orientalischen und mediterranen Ländern Hummus genannt, ist auch in unseren Breiten sehr beliebt. Dieser Aufstrich eignet sich für viele Gerichte und ist in vielen geschmacklichen Varianten im Handel erhältlich. Man kann ihn aber auch selbst zubereiten. Das Basisrezept lässt sich je nach Geschmacksvorliebe sehr gut mit verschiedenen Gemüsen und Gewürzen kombinieren.

Basisrezept / Zutaten:

- 1 Glas/Dose Kichererbsen, etwa 300 g gekocht oder 150 g getrocknet
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g Tahin (Sesampaste)
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL Kreuzkümmel (Cumin)
- Salz
- Paprikapulver und Sesam als Topping
- Oliven



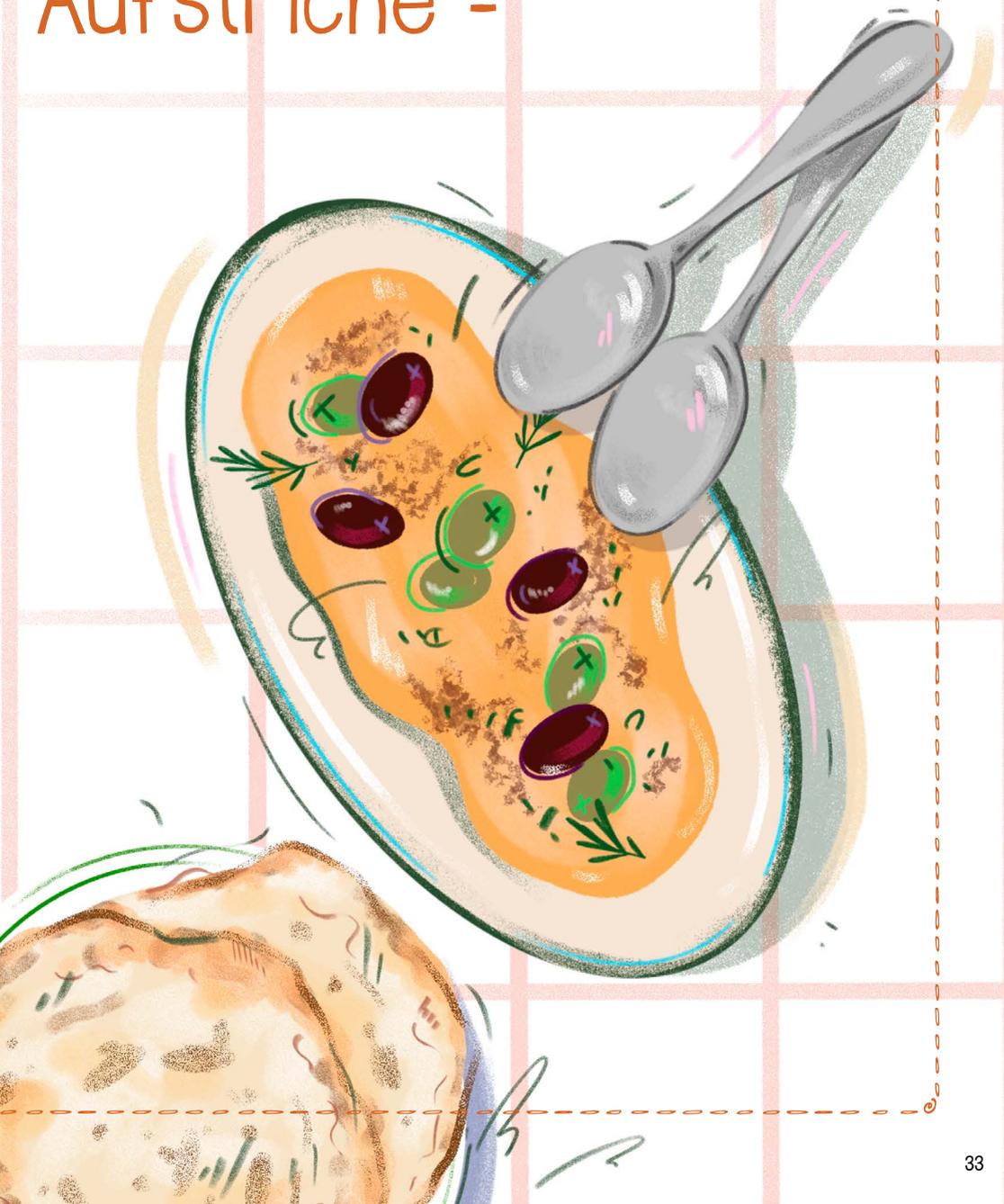
Zubereitung:

Alle Zutaten, bis auf Paprikapulver und Sesam, mit einem Mixer fein pürieren. Falls der Hummus zu fest ist, etwas Wasser zugeben, bis er eine cremige Konsistenz hat. Wenn gewünscht, mit Paprikapulver und geröstetem Sesam bestreuen und genießen. Zu Hummus werden gerne Oliven gegessen.

Tipp:

Getrocknete Kichererbsen kochen: Über Nacht 150 g Kichererbsen einweichen und in den Kühlschrank stellen. Danach gut abspülen und in frischem Wasser etwa eineinhalb bis zwei Stunden kochen. Für Aufstriche sollen sie sehr weich sein, damit der Aufstrich cremig wird.

Aufstriche -



Kürbis-Hummus

Zutaten des Basisrezepts plus:

- 250-300 g Kürbis (z. B. Hokkaido oder Butternuss)
- 1 TL Kurkuma
- Kürbiskerne



Zubereitung:

Den Kürbis entkernen, schälen, in kleine Stücke schneiden und im Ofen bei 180°C backen. Sobald er weich ist, mit den restlichen Zutaten fein pürieren und nach Geschmack mit Salz würzen. Mit Kürbiskernen bestreut servieren.



Rote Rüben-Hummus

Zutaten des Basisrezepts plus:

- 300 g Rote Rüben roh oder 250 g Rote Rüben, gekocht und geschält
- 1 EL Kren, gerieben
- Kürbiskerne
- Schnittlauch



Zubereitung:

Wenn rohe Rote Rüben verwendet werden, diese schälen, in Stücke schneiden und bei 180°C im Backrohr garen. Sobald sie weich sind, mit den restlichen Zutaten fein pürieren und nach Geschmack mit Salz würzen.

Werden fertig gekochte Rote Rüben verwendet, dann diese direkt mit den übrigen Zutaten pürieren. Brote mit Rote-Rüben-Hummus bestreichen, je nach Geschmack mit geriebenem Kren, Schnittlauch und Kürbiskernen genießen.

