

Aus Indras Küche:

Hummus aus Kichererbsen und Sesammus



Kühler Hummus war für mich die Wiederentdeckung des heißen Sommers 2022.

Es erinnerte mich an köstliches orientalisches Essen, das ich in Griechenland, der Türkei und anderen heißen Ländern am Mittelmeer schon früher kennengelernt hatte.

Es ist vegan, als Beilage ausgesprochen vielseitig und ergänzt als Dip Gemüsegerichte. In vielen Ländern wird es mit Fladenbrot oder zu gegrilltem Fisch gegessen. Weil es schon ein paar Tage vorher zubereitet werden kann, ist es ideal für Feste.

Hummus enthält viele Ballaststoffe, u.a. Mineralien wie Eisen, Magnesium und Kalium sowie Folsäure, B-Vitamine und Vitamin C aus der Zitrone.

Zutaten für 4 Personen

1 gekühlte Dose Kichererbsen (= ca. 240g Abtropfgewicht)

oder Kichererbsen am Tag vorher selbst weich kochen

Optional: 1 EL Sesamseed und 1 TL Kreuzkümmel

120 g Tahini (= Sesammus im Glas) aus dem Bioladen

1-2 Knoblauchzehen

Saft von 1 Zitrone (2-3 EL)

½ TL Salz

Zum Garnieren: 1-2 TL Olivenöl und frische Kräuter nach Belieben (Petersilie, Basilikum...)

Zubereitung (20 Min.)

1. Schritt: Kichererbsen aus der Dose abgießen und das Abgießwasser auffangen. Ein paar ganze Kichererbsen zum Garnieren beiseitelegen.

2. Schritt (optional): 1 EL Sesamsamen mit 1 TL Kreuzkümmel in einer beschichteten Pfanne unter ständigem Rühren kurz(!) goldgelb rösten. Gleich aus der Pfanne nehmen, damit sie nicht nachbräunen.

3. Schritt: Sesammus mit Knoblauch, Salz und Zitronensaft mit dem Mixstab pürieren. Etwas oder alles vom Abgießwasser dazugeben bis die Masse beim Mixen cremig wird.

4. Schritt: Die abgetropften Kichererbsen hinzufügen und mixen. Evtl. wieder etwas Flüssigkeit nach Bedarf zugeben.

5. Schritt (optional): Die angerösteten Sesamsamen und den Kreuzkümmel dazugeben und noch kurz darunter mixen.

6. Schritt: Zum Servieren die cremige Masse in eine flache Schale füllen, eine Spirale hinein zeichnen, diese mit etwas Olivenöl füllen und mit einigen ganzen Kichererbsen und frischen Kräutern verzieren. Gekühlt servieren. Hält gut verschlossen ein paar Tage.

Dazu passen z.B.: Fladenbrot, Pellkartoffel, Gemüsebratlinge, angebratene Zucchini- oder Auberginenscheiben, bissfest gekochter Blumenkohl- oder Brokkolie-Röschen.

Oder als Rohkost-Dip zu: Stücken von Karotten, Sellerie, Gurke, Kohlrabi.

Mit Joghurt vermischt wird das Hummus noch leichter, ist dann allerdings nicht mehr so lange im Kühlschrank haltbar.