

## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Hummus

Über Hummus kann man sich endlos streiten. Zumindest die Menschen in Israel und ich. Was ist die perfekte Konsistenz? Wieviel Tahin ist zu viel? Zitronensaft ja oder nein? Und das ist nur das Basis Hummus – es gibt unzählige Varianten, wo neben Kichererbsen noch Kürbis oder Bete verarbeitet wird. Ist das dann überhaupt noch Hummus?

Nun ja. Jeder hat da so seine eigene Meinung. Aus meiner Sicht muss ich allerdings sagen, dass das meiste Hummus, das man heute im Handel im Kühlregal findet, nicht entfernt an das wirklich leckere Zeug heran kommt. Hummus ist eine der Speisen, bei denen sich selber machen lohnt. Noch dazu ist es einfach selbst zu machen.

Hummus findet man von der Türkei, über Griechenland bis in die Nordafrikanischen Staaten. Überall wird es als Teil der klassischen Mezze serviert. Mezze sind kleine Speisen. Man nascht, man dippt, man trinkt ein Schlückchen Tee.

Hummus gehört klassisch zu Falafel, aber auch als Brotaufstrich oder cremige Beilage zu geröstetem Gemüse ist es unschlagbar.

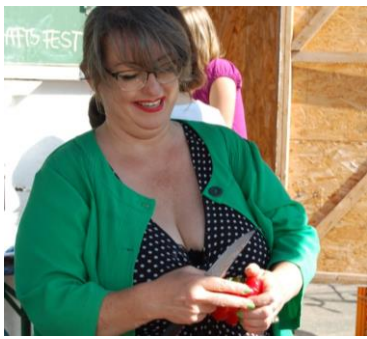


Kichererbsen-Häutchen  
Ohne wird das Hummus perfekter!

In Hummus gehört Tahin – Sesampaste. Die kaufe ich fertig beim Türken. Tahin ist eine großartige Zutat, die bei uns viel zu wenig bekannt ist oder Einsatz findet. Röstet mal eine Aubergine im Ofen. Halbieren, rautenförmig einschneiden, mit Öl bestreichen und dann rösten, bis sie ganz weich ist. Aus Tahin mit etwas Zitronensaft und Knoblauch eine Soße rühren und über die Auberginen träufeln. Köstlich.

Es gibt helles und schwarzes Tahin. Für Hummus verwendet man traditionell das helle. Das dunkle hat nochmal einen ganz anderen Geschmack und wer probierfreudig ist, kann das Hummus Rezept mal mit schwarzem Tahin machen!





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Zutaten 6 – 8 Personen

2 Dosen Kichererbsen

200g Tahin

1 TL Natron

1 TL Salz

4 EL Zitronensaft

2 Knoblauchzehen

Etwas kaltes Wasser

1. Die Kichererbsen abgiessen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Kurz einweichen. Dann vorsichtig reiben, so dass sich die kleinen Häutchen lösen. Die Häutchen schwimmen oben und können abgeschöpft werden. Die jetzt hautlosen Kichererbsen erneut abgiessen.
2. Kichererbsen zusammen mit allen anderen Zutaten zu einem feinen Püree mixen. Bei Bedarf etwas kaltes Wasser zugeben. Das Püree soll ganz weich und cremig sein.



Falafel mit Hummus und extra Tahini