

Hummus

120 g getrocknete Kichererbsen
2 x 1/2 TL Backpulver = Natron (verkürzt die Kochzeit, erhöht aber den Natriumgehalt)
40 g Tahin (ungesalzenes 100%iges Sesammus)
1/2 bis 1 frisch gepresste Zitrone
1 Knoblauchzehe, zerdrückt, oder 1 kleine gehackte Zwiebel
1/2 TL Paprikapulver, süß
Peffer und Kräutersalz nach Geschmack
Petersilie, evtl. Koriander, frisch gehackt

Kichererbsen über Nacht mit der dreifachen Menge Wasser und dem 1/2 TL Backpulver einweichen. Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen und abspülen, dann in einem Topf mit 2-3 cm Wasser bedecken und mit dem zweiten halben TL Backpulver aufkochen und etwa 2 Stunden bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Kichererbsen weich sind. Wieder abgießen, abspülen und abkühlen lassen. Die Kichererbsen mit dem Tahin, Paprika, Knoblauch oder Zwiebel, Petersilie, Kräutersalz und Pfeffer in einem Mixer fein pürieren. Wenn die Paste zu dick ist, etwas Wasser dazugeben. Als Brotaufstrich darf sie allerdings relativ dick und schmierfähig sein. Traditionell wird Hummus mit Pittabrot serviert.

Hummus aus roten Bohnen

240 g Adzuki-Bohnen (aus 400g-Glas, gut ab gespült, damit so viel wie möglich Salz entfernt ist)
2 EL Tomatenmark
1 EL Tahin (salzfreies Sesammus) oder geschälte Sesamsaat
1 TL Paprikapulver
1/4 TL Chilipulver
ca. 3 EL Wasser

Alle Zutaten mit einem leistungsfähigen Mixer oder Pürierstab zu einer geschmeidigen Paste pürieren. Kann als Gemüsebeilage, Dip oder Brotaufstrich verwendet werden.

Hummus aus weißen Bohnen

240 g weiße Bohnen selbst gekocht oder aus Glas (dann wieder gut ab gespült, damit das Salz reduziert ist)
1/2 ausgepresste Zitrone
1 EL Tahin oder Cashewmus
Pfeffer
frischer Basilikum und Thymian, zur Not auch mal getrocknet
abschmecken mit Aceto balsamico bianco oder Himbeeressig