



WEINBAU SEIT 1672  
AXEL SCHMITT

# Hummus ( Kichererbsenpuree)

Das Rezept haben wir aus Lesbos mitgebracht und es schmeckt zusammen mit Pita-Brot, Vollkornbrot oder auch mit Gemüsestückchen zum Dippen.

*250 g getrocknete Kichererbsen  
ca 8 EL Olivenöl, allerbeste Qualität  
Zitronensaft nach Geschmack  
1-2 Knoblauchzehen, gepresst  
1 Bund glatte Petersilie, fein gehackt  
4-5 EL Sesampaste (Tahin)  
ganzer Kreuzkümmel (Cumin), im Mörser verrieben  
Salz  
Pfeffer  
Paprikapulver*

Das Tahin mache ich selbst: 4 EL Sesam in trockener Pfanne rösten, bis es leicht duftet. Danach im Thermomix bis zum feinen Pulver mixen.

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag werden sie in frischem Wasser ca. 40 Minuten gekocht. Abkühlen lassen. Das Wasser abgießen und aufheben. Nun die Kichererbsen pürieren und alle anderen Zutaten zugeben. Es soll eine glatte, nicht zu feste Paste entstehen. Ist sie zu dick, etwas Kochwasser oder Olivenöl oder Gemüsebrühe zugeben.

Das Hummus in einer Schale anrichten. Das Paprikapulver mit etwas Olivenöl verrühren und auf das fertige Gericht geben.

