

Hummus

Hummus gehört seit Jahrhunderten zu den bekanntesten und beliebtesten Gerichten des Nahen Ostens. Der Variantenreichtum in der Darreichung der Kichererbsen-Paste ist schier endlos. Ich liebe Hummus zum Frühstück als Brotaufstrich und zum Dippen von Gemüse, aber schätze den köstlichen Snack auch für Zwischendurch oder Abends in geselliger Runde. Hauptzutaten von Hummus sind Kichererbsen und Sesammus, auch Tahin genannt. Kichererbsen haben mit "belustigtem Kichern" übrigens nichts zu tun. Der Wortteil "Kicher" ist auf das Lateinische "Cicer" zurückzuführen, was wiederum "Erbsen" bedeutet. Kichererbsen sind wörtlich übersetzt also keine komischen Erbsen, sondern ErbsenErbsen ☐ komisch, nicht wahr.

Zutaten für 2 Personen

- 3-4 EL Olivenöl
- 1 kleine oder halbe Knoblauchzehe
- 150-180 Gramm Kichererbsen aus der Dose, abgetropft (Wer mag: stellt einige Kichererbsen davon für die spätere Dekoration/das Topping zur Seite)
- 2 EL Tahini | Dieses Sesammus ist in türkischen Läden und in jedem gut sortierten Supermarkt erhältlich
- 3-4 EL Pflanzenmilch zum Verdünnen
- 3-4 EL Zitrone
- Frische Petersilie nach Geschmack & Belieben
- 1 TL Kreuzkümmel | auch Cumin genannt
- Etwas Salz und frischer bunter Pfeffer aus der Mühle
- Süßes Paprikapulver | kann auch entfallen
- Olivenöl, frische Petersilie, geröstete Sesamkörner und grobes Chillipulver zur Dekoration

Zubereitung

Knoblauchzehe, Kichererbsen, Tahini, Soja Cuisine, Olivenöl, Zitrone und etwas frische Petersilie im Mixer zu einer sämigen, gleichmässigen Masse pürieren. Die Masse mit viel Zitrone, Salz, frischem Pfeffer, Paprikapulver und vor allem Kreuzkümmel würzen und das Ganze fertig zu einem feinen Mus pürieren. Sollte die Masse dann noch nicht sämig genug sein, etwas mehr Öl und Soja Cuisine hinzu geben. Auf einem Teller anrichten, mit Olivenöl beträufeln und mit ganzen Kichererbsen belegen. Zum Schluss mit grobem Chillipulver oder Chilliflocken, Sesamkörnern und frischer Petersilie garnieren.

Tipp: Hummus passt praktisch zu allen Brot- und Knäckearten. Aber auch als Dip für Rohkost ist Hummus einfach ideal. Ich empfehle geröstete Pita oder [warmes Fladenbrot](#) zu Hummus zu reichen.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten:

- [Bohnenpaste](#)
- [Vegane Leberwurst](#)
- [Kürbisaufstrich](#)

- [Herzhafter Berlinsen-Aufstrich mit Granatapfelkernen](#)
- [Veggi.es Power Tower](#)
- [Baba Ghanoush - Auberginen-Sesam Dip](#)
- [Minzpaste](#)