



liaundliam.ch
facebook.com/liandliam
pinterest.com/liandliam
twitter.com/liandliam



Hummus Rezept - Das Originalrezept mit getrockneten Kichererbsen

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
2 Stunden	40 Minuten	Einfach	1 Brotlaib

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
200 g	Getrocknete Kichererbsen
1½ TL	Natron
6 TL	Tahini
1 Stück	Zitrone
3 Stück	Knoblauchzehen
Wenig	Kreuzkümmel
Wenig	Salz
Wenig	Olivenöl
Wenig	Paprika
Wenig	Glatte Petersilie

1. Die getrockneten Kichererbsen in eine grosse Schüssel geben. Das doppelte Volumen an Wasser darübergiesen, ein Teelöffel Natron begeben und alles gut verrühren. Die Kichererbsen für 24 Stunden quellen lassen (ist leider nötig).
2. Die Kichererbsen gut abtropfen, abspülen und in eine grosse Pfanne geben. Soviel Wasser begeben bis alle Kichererbsen bedeckt sind. Einen halben Teelöffel Natron begeben und das Wasser bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Kocht das Wasser, die Hitze reduzieren und köcheln lassen bis die Kichererbsen schön zart sind. Dies kann eine bis vier Stunden dauern (ihr wart vorgewarnt)! Die Kichererbsen müssen schlussendlich einfach zu verarbeiten sein. Bereit sind sie, wenn sie fast von selbst auseinanderfallen. Je nach Dauer muss mehr Wasser hinzugegeben werden (so dass sie nie trocken sind).

3. Die Pfanne von der Hitze nehmen und die Kichererbsen im Wasser abkühlen lassen. Anschliessend abtropfen, dabei die Flüssigkeit aber aufbewahren und nicht wegschütten! Wer will, kann ein paar Kichererbsen zur Zier übrig lassen.
4. Tahini mit dem Saft einer halben Zitrone vermischen, die gepressten Knoblauchzehen hinzugeben und löffelweise von der Kochflüssigkeit begeben, bis eine Paste entsteht.
5. Die Tahini-Paste zusammen mit den Kichererbsen in die Küchenmaschine geben und zu einem Püree verarbeiten. Für alle ohne Küchenmaschine (inklusive Lia & Liam): Mit dem Pürierstab lässt sich das auch problemlos, auch wenn es länger dauert, machen.
6. Den Kreuzkümmel und eine grosse Prise Salz begeben und weiter pürieren. Löffelweise von der Kochflüssigkeit begeben, bis eine weiche Paste entsteht. Je nach Geschmack kann mehr Zitronensaft, Knoblauch und/oder Salz begeben werden.
7. Unser Serviervorschlag für das Hummus: In eine Schüssel geben, etwas Olivenöl darübergeben und mit Paprikapulver bestreuen. Wer einige Kichererbsen übrig gelassen hat, kann diese zu Zier verwenden.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
321 kcal	15 g	37 g	14 g