

Hummus (Grundrezept)

Cremig pürierte Kichererbsen, frischer Zitronensaft, gutes Olivenöl, etwas Knoblauch, nicht zu wenig Sesammus (Tahina, Tahini oder Tahin) und eine Prise Salz – mehr braucht es für diesen traditionellen Hummus nicht. Er ist perfekt zu frischem Fladenbrot, als Dip oder veganer Brotaufstrich.

Zubereitungszeit: 90 Minuten
plus Quellzeit: 12 Stunden
plus Kochzeit: 1,5 bis 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht



Zutaten für 4 – 6 Personen:

250 g getrocknete Kichererbsen
125 g Tahini (helle Sesampaste)
125 g eiskaltes Wasser
4 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1½ TL Salz

Zum Servieren:

Olivenöl
scharfes Paprikapulver (nach Belieben)

Dieses Rezept für die orientalische Spezialität ist mein Januar-Beitrag für das [Blogevent zum Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte 2016 auf Culinary Farm](#).

Orientiert habe ich mich dabei grob an dem Rezept von Yotam Ottolenghi und Sami Tamimi aus ihrem gemeinsamen Kochbuch „Jerusalem“. Die Zubereitung ist im Prinzip recht simpel, erfordert aber auch etwas Geduld, besonders beim Schälen der Kichererbsen...



Zubereitung von Hummus:

Am Tag vor der Zubereitung die Kichererbsen abbrausen, in eine große Schüssel geben und mit der zwei- bis dreifachen Menge kaltem Wasser bedecken. Mit Klarsichtfolie abdecken und 12 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

Die eingeweichten Kichererbsen am darauffolgenden Tag abschütten und nochmals mit kaltem Wasser abbrausen. Nun sollten die Hülsenfrüchte relativ leicht aus ihrer Hülle gedrückt werden können. Bei diesem Arbeitsschritt sind ein paar helfende Hände wahrlich Gold wert. Sind alle Kichererbsen von der Schale befreit, die geschälten Hülsenfrüchte in einen Topf mit frischem, kaltem Wasser geben und bei mittlerer Hitze ohne Salz weich garen. Das kann bis zu 2 Stunden dauern, denn die Kichererbsen müssen richtig weich gekocht werden. Gegebenenfalls währenddessen weiteres kochendes Wasser zugeben. 250 g getrockneten Kichererbsen ergeben in etwa die doppelte Menge gekochte.

Die Knoblauchzehen schälen, den Keim entfernen und zusammen mit dem Salz im Mörser zu einer Paste verreiben. Das Tahini gründlich durchrühren, um das Sesamöl wieder mit dem Sesamöl, das sich häufig an der Oberfläche absetzt, zu verbinden.

Sobald die Kichererbsen fertig gekocht sind, diese abseihen und in einem hohen Gefäß mit einem leistungsstarken Pürierstab zerkleinern. Nach und nach – während der Pürierstab läuft – das Tahini, den frisch gepressten Zitronensaft, die Knoblauch-Salz-Paste und das Olivenöl zugeben. Zum Schluss das eiskalte Wasser langsam hineinlaufen lassen und einarbeiten. Am Ende soll ein glatter, homogener Dip entstehen. Den fertigen Hummus in eine Schüssel füllen und mit Frischhaltefolie abgedeckt mindesten 30 Minuten ruhen lassen, damit sich die Aromen entfalten und verbinden.

Vor dem Servieren einen guten Schuss Olivenöl darüber geben und, wer es pikanter mag, kann etwas scharfes Paprikapulver auf den Hummus streuen.

Dazu schmeckt frisch gebackenes Fladenbrot, gegrilltes Gemüse und Oliven. Hummus ist aber auch ein großartiger Brotaufstrich, zum Beispiel für ein Hummus-Sandwich mit Rucola, Tomaten, Gurken und geraspelten Karotten.



© Matthias Huber | www.culinaryfarm.de