

Shiba kocht
Hummus

Zutaten

500 g	Kichererbsen (nicht vorgekocht)
1,5 TL	Natron
80-100 g	Tahin (Sesampaste) + mehr nach Geschmack zum Anpassen
70 ml	Olivenöl + mehr nach Geschmack und zum Verzieren
1	Knoblauchzehe
80 ml	Saft aus ca. 3 Zitrone + mehr nach Geschmack
½ TL	Kreuzkümmel optional
2	Eiswürfel
	Kochwasser der Kichererbsen bei Bedarf, um die Konsistenz anzupassen
	Salz nach Geschmack
	ganze Kichererbsen für Topping

Zubereitung

1. Die trockenen Kichererbsen über Nacht mit ½ TL Natron einweichen. Am nächsten Tag das Wasser wegschütten. Die eingeweichten Kichererbsen mit 1 TL Natron einreiben. Für etwa 30 Minuten einwirken lassen und dann gründlich abwaschen.
2. Die Kichererbsen in frischem Wasser kochen, bis sie weich sind (30-40 Minuten). Die Haut der Kichererbsen beginnt sich langsam zu lösen.
3. Die gekochten Kichererbsen herausnehmen, abtropfen lassen und etwas abkühlen. Das Kochwasser nicht wegwerfen, das brauchen wir für später.
4. Die Kichererbsen in einen Mixer oder Küchenmaschine geben (ein paar Kichererbsen zur Seite stellen für Deko). Tahini, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel, eine Prise Salz und Eiswürfel dazugeben. Die Eiswürfel, Olivenöl und Zitronensaft dabei nach und nach dazugeben, um zu vermeiden, dass es zu wässrig wird.
5. Um die Konsistenz anzupassen, kann an der Stelle löffelweise das Kichererbsen-Kochwasser dazugegeben werden. Abschmecken und je nach Geschmack mehr Zitrone oder Tahini dazugeben.
6. Auf einem Teller gleichmäßig verteilen und mit Olivenöl verzieren.
7. Nach Lust und Laune toppen und mit frischen Gemüsesticks und/oder Fladenbrot genießen.

Tipp: Das Grundrezept vom Hummus kann nach Belieben mit weiteren Toppings ergänzt werden. Nüsse, Pistazien oder Granatapfelkerne runden den Geschmack ideal ab. Pürierte Rote Beete zum Beispiel zaubert dem Hummus eine schöne rote Farbe. Dafür gegarte Rote Beete kleinschneiden und mit in den Mixer geben.

