

FRÄNKISCHE TAPAS



Hummus

Zutaten:

250g Kichererbsen
1 TL Backnatron
270g helles Tahini (Sesampaste)
4 EL Zitronensaft
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
1/1/2 TL Salz
100 ml eiskaltes Wasser

Zubereitung:

Die Kichererbsen gründlich waschen und mit der doppelten Menge Wasser über Nacht einweichen lassen.

Am nächsten Tag das Wasser abgießen und die Kichererbsen mit dem Natron in einem Topf etwa 3 Minuten erhitzen. Dann 1,5 Liter Wasser hinzugießen und 20 bis 40 Minuten kochen, bis die Kichererbsen weich sind und sich zerdrücken lassen. Zwischenzeitlich den Schaum abschöpfen. Danach die Kichererbsen abseihen und mit einem Stabmixer pürieren. Anschließend die Sesampaste, den Zitronensaft, den Knoblauch und das Salz hinzufügen und ebenfalls pürieren. Zum Schluss das Eiswasser hinzugeben und mit einem Löffel verrühren, bis eine glatte und gleichmäßige Paste entstanden ist.

Den Hummus in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 1/2 Stunde im Kühlschrank stellen. Der Hummus wird entweder mit Olivenöl, scharfer Paprika, gemahlene Kreuzkümmel oder Petersilie gewürzt serviert.