



Hummus (*vegan*) selber machen



Wissen, was drin ist:

Hummus ist eine würzige Creme oder vielmehr ein Dip, der aus Kichererbsen besteht, die mit Sesammus Tahini, Zitronensaft, Knoblauch und orientalischen Gewürzen wie Kreuzkümmel und Paprikapulver cremig gerührt werden.

Das originale Hummus Rezept aus Israel ist vegan und dank seiner wertvollen Nährstoffe ein sehr gesundes Lebensmittel in der Familienküche. Ich empfehle dir Hummus als Brotaufstrich oder als Dip zu Fladenbrot, Naan, Crackern und Rohkost-Sticks. Sehr lecker ist die würzige Kichererbsen-Paste auch als Brotaufstrich – pur oder z.B. unter Käse.

Hummus bedeutet übersetzt Kichererbse. Das passt gut, schließlich handelt es sich dabei um die Hauptzutat. Kichererbsen sind kleine Hülsenfrüchte und wahre Nährstoffbomben, denn sie sind reich an Proteinen und Ballaststoffen. Hummus ist daher besonders gut für die vegetarische und vegane Ernährung geeignet.

Zutaten

- 400 g Kichererbsen
- 100 mL Einweichwasser/Abtropfwasser
- 2 Knoblauchzehen (gewürfelt)
- 2 EL Olivenöl
- ½ Zitrone (Saft davon)
- 4 TL Sesampaste (= Tahin)
- 1 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)



Zubereitung

Schritt 1:

Gieße die Kichererbsen durch ein Sieb, fange dabei das Einweichwasser auf. Spüle die Kichererbsen dann ab.

Schritt 2:

Schäle die Kichererbsen, damit der Hummus schön cremig wird. Die Schale geht einfach ab, wenn du die Kichererbsen zwischen deinen Fingern oder alle auf einmal unter einem sauberen Geschirrtuch reibst.

Schritt 3:

Gib die geschälten Kichererbsen mit 100 ml des Einweichwassers, Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Sesampaste in eine Schüssel und püriere sie. Du kannst auch einen Foodprocessor, einen Smoothie Maker oder Thermomix zur Hilfe nehmen.

Schritt 4:

Gib den Hummus auf einen tiefen Teller. Beträufel ihn großzügig mit Olivenöl und dekoriere ihn mit Kichererbsen, frischer Minze oder Koriander sowie Paprikapulver und Sesam.

Hinweis zur Haltbarkeit

Selbstgemachter Hummus hält sich bis zu einer Woche im Kühlschrank, wenn du ihn sauber und luftdicht verpackst. Rühre ihn vor dem Servieren nochmal um, damit er wieder cremig wird. Alternativ kannst du Hummus auf Vorrat einfrieren.

[https://www.familienkost.de/rezept_hummus_brotaufstrich.html](https://www.familienkost.de/rezept_hummus_brottaufstrich.html)