



Syrisches Hummus

KICHERERBSENMUS

ZUTATEN für 4 Personen

400 g Kichererbsen
4-5 EL Tahina,
50 ml Sonnenblumenöl
3 Knoblauchzehen
Saft aus einer halben Zitrone
Kreuzkümmel
Salz
Paprikapulver Edelsüß
Olivenöl

ZUBEREITUNG

Step 1

Die Kichererbsen sollten über Nacht in Wasser eingeweicht werden; wenn nicht über Nacht, so mindestens vier Stunden. Am nächsten Tag die Kichererbsen abtropfen lassen und in einem Topf mit ausreichend Wasser zum Kochen bringen. Die Kichererbsen sollten ca. 1 Stunde köcheln und dann erneut abtropfen lassen.

Alternativ können Kichererbsen aus der Dose verwendet werden. Diese müssen nicht mehr eingeweicht oder aufgekocht werden, jedoch sollten sie gut abtropfen.

Step 2

Zitrone auspressen und Knoblauchzehe zerdrücken. Alle Zutaten (Kichererbsen, Tahina, Zitronensaft, Öl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel) mit einem Pürierstab pürieren. Den Hummus im Kühlschrank lagern.

Auf einem Teller mit etwas Olivenöl, Paprikapulver und Kichererbsen garnieren.

BELAL ALMAHAMID
Al Midan Aldimaschki, Essen & Düsseldorf
Wurzeln in Syrien