

# Hummus

Das Kichererbsenpüree ist im Nahen Osten religionsübergreifend sehr beliebt. Es wird als Vorspeise oder als Teil mehrerer Gerichte, den sogenannten *meze*, gegessen.

Für die Zubereitung benötigt man:

- 450 g getrocknete Kichererbsen oder 2 Dosen, gut abgetropft
- Salz und Cayennepfeffer
- 4-6 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
- 60 ml Zitronensaft
- 60 ml Tahini (Sesampaste)
- Olivenöl
- Petersilie, frisch gehackt

Die getrockneten Kichererbsen sehr gut abwaschen und zerbrochene oder verfärbte Erbsen entfernen. In einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken und mind. 12 Stunden einweichen.

Hinweis: Kichererbsen aus der Dose können direkt verarbeitet werden und müssen nicht eingeweicht oder gekocht werden.

Die Kichererbsen mit dem Einweichwasser in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und etwa 1,5 Stunden sieden, bis die Erbsen sehr weich sind.

1 Teelöffel Salz zufügen und 30 Minuten köcheln. 1 Esslöffel Kichererbsen und etwas Kochflüssigkeit aufbewahren, den Rest abgießen.

Die weichen Kichererbsen durch ein Sieb pressen, um die Schalen zu entfernen. Dabei die aufbewahrte Kichererbsenflüssigkeit zufügen. (Die Schalen müssen entfernt werden, damit der Hummus glatt wird). Schalen wegwerfen.

Den zerdrückten Knoblauch mit einer Prise Salz in einem Mixer zerkleinern, das Kichererbsenpüree zufügen und mixen, bis die Mischung glatt ist. Zitronensaft, Tahini und eine Prise Cayennepfeffer dazugeben und sehr fein pürieren. Der Hummus sollte weich und glatt sein. Falls das Püree zu fest wird, etwas Kochflüssigkeit dazugeben.

Das fertige Püree in eine Servierschale geben, die zurückbehaltenen Kichererbsen grob hacken und drüberstreuen. Nach Belieben etwas Olivenöl drübergeben und mit der gehackten Petersilie garnieren.

Abgedeckt kann der Hummus bis zu fünf Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.