

Sieben Hummus-Variationen

I. Hummus mit Orange

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen (240 g)
- 1 Orange (Bio)
- 2 Knoblauchzehen
- 80-100 ml Mineralwasser
- 150 g Tahin(i) (Sesammus)
- 1 Msp Kreuzkümmel oder etwas mehr
- 1 Msp Paprika
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Kichererbsen abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.
2. Orange heiß abwaschen und abtrocknen. Mit einer feinen Reibe die Schale abreiben. Dann die Orange auspressen.
3. Die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse pressen.
4. Kichererbsen mit Mineralwasser, Tahini und 3 bis 4 EL Orangensaft mit dem Pürierstab pürieren.
5. Mit der Orangenschale, Kreuzkümmel, Paprika Salz und etwas Pfeffer verrühren
6. dazu Fladenbrot(e), türkisch oder arabisch, knusprig aufgebacken

II. Hummus mit Petersilie und Curry

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 - 500 g)
- 2 EL Sesampaste (Tahina)
- Zitronensaft von 2 oder 3 Zitronen
- 4 Knoblauchzehe(n), durchgepresst
- 1 Bund Petersilie
- Öl, neutrales (nichts Bitteres)

- 2 EL Kreuzkümmelpulver (Cumin), evtl. mehr
- 1 Chilischote(n), scharfe, getrocknet, fein gehackt
- 1 EL Currypulver
- Salz und weißer Pfeffer
- evtl. Paprikapulver, rosenscharf

Zubereitung:

1. Zunächst die Kichererbsen abseihen und die Flüssigkeit auffangen.
2. Die Kichererbsen mit Tahini, dem Knoblauch, etwas Zitronensaft (nicht alles auf einmal, besser nachwürzen), der Chilischote, dem Curry, etwas Salz und 2 EL Cumin in den Mixer geben. Zunächst ein Glas der aufgefangenen Kichererbsenflüssigkeit und 3 - 4 EL Öl dazugeben und mixen.
3. Wenn die Konsistenz zu dick ist, peu à peu ein wenig mehr von der Kichererbsenflüssigkeit dazugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit weißem Pfeffer, Salz, Cumin und Zitronensaft abschmecken.
4. Mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 2 Stunden ruhen lassen, das ist wichtig!
5. Auf eine tiefe Platte gießen und mit Petersilie dekorieren. Wenn man will, kann man vor dem Servieren noch etwas Rosenpaprika mit Öl vermischen und das darüber träufeln. Das sieht sehr schön aus, schmeckt sehr gut, macht das Ganze aber natürlich noch kalorienreicher als es ohnehin ist.
6. Mit frisch aufgebackenem Fladenbrot genießen!

III. Paprika-Hummus mit Chili

Zutaten:

- 300 g Kichererbsen (Dose)
- 1 rote Paprika
- 1/2 Chili
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 60 ml Wasser
- 1 Esslöffel Tahini-Paste
- 2 Teelöffel Paprikapulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1/2 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe

- Salz

Zubereitung:

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und in breite Streifen schneiden. Auf ein Backblech legen und 10 Minuten im Ofen rösten, bis sie weich sind und die Haut anfängt, sich braun zu färben. Auskühlen lassen.
2. Kichererbsen abgießen und mit Wasser durchspülen. Chili waschen, Kerngehäuse entfernen und in grobe Stücke schneiden. Zitrone auspressen.
3. Kichererbsen mit Chili, Zitronensaft, Wasser, Tahini-Paste, Paprikapulver und Olivenöl in einen Hochleistungsmixer geben und pürieren, bis eine glatte, cremige Masse entsteht.
4. Geröstete Paprika zum Hummus geben und alles kurz pürieren, bis keine Stückchen mehr zu sehen sind.

IV. Hummus mit karamellisierten Balsamico-Zwiebeln

Zutaten:

- 2 Teelöffel Olivenöl
- 2 mittelgroße Zwiebeln
- 2 Teelöffel brauner Zucker
- 2 Dosen Kichererbsen
- 6 Esslöffel Wasser
- 3 Esslöffel Tahini-Paste
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1/2 Prise(n) Salz
- 1 Teelöffel Pfeffer
- 60 ml Balsamicoessig

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebeln unter gelegentlichem Wenden etwa 20 Minuten braten, bis sie ganz weich sind.
2. Nach 15 Minuten 1 TL braunen Zucker und 1 TL von dem Balsamicoessig hinzufügen. Unter Rühren den Zucker auflösen und mit den Zwiebeln vermengen, sodass sie ummantelt sind. Salzen und aus der Pfanne nehmen.

3. Den restlichen Balsamicoessig in einem Topf zum Köcheln bringen und etwa 20 Minuten reduzieren lassen, bis er eine dickflüssige, sirupartige Konsistenz bekommt.
4. Währenddessen Kichererbsen in einem Sieb abseihen und mit Wasser abspülen. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Zitrone entsaften.
5. Mit dem Pürierstab die Kichererbsen zusammen mit Knoblauch, Zitronensaft, Wasser, Tahini-Paste, 1 TL braunem Zucker, Salz, Pfeffer und einem Teil der karamellisierten Zwiebeln zu einer cremigen Masse pürieren.
6. Hummus in eine Schüssel füllen, die restlichen Zwiebeln darauf verteilen und mit der Balsamicoreduktion beträufeln.

V. Rote-Bete-Hummus

Zutaten:

- 3 rohe kleine rote Bete
- 165 g gekochte Kirchererbsen aus der Dose
- 2 Teelöffel Tahini-Paste
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Teelöffel Olivenöl
- 3 Teelöffel Wasser
- 1/2 Teelöffel chinesisches 5-Gewürz-Pulver
- 1 Zitrone
- 1 Prise(n) Salz
- 10 Minzblätter

Zubereitung:

1. Backofen auf 230 °C vorheizen.
2. Enden der Rote Beten wegschneiden, in Alufolie einwickeln und im heißen Ofen ca. 45 Minuten backen, auskühlen lassen.
3. Kichererbsen abgießen und mit Wasser durchspülen. Knoblauch schälen und grob hacken. Zitrone auspressen und Schale abreiben, dabei etwas Abrieb beiseitelegen.
4. Rote Bete schälen, grob zerkleinern und in den Food Processor geben. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Zitronenschale, Olivenöl, 5-Gewürz-Pulver, Tahini-Paste und Wasser hinzufügen und zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren mit Kirchererbsen und Minze dekorieren.

VI. Schokoladen-Hummus

Zutaten:

- 40 g Mandeln
- 5 Datteln (entkernt)
- 1 Dose Kichererbsen
- 30 g Backkakoapulver
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Teelöffel Vanille-Extrakt
- 1/4 Teelöffel Zimt
- 120 ml Vanille-Sojamilch

Zubereitung:

1. Mandeln 5 Minuten im Food Processor mahlen.
2. Währenddessen Kichererbsen in einem Sieb abschütten und mit Wasser durchspülen. Datteln grob zerkleinern.
3. Danach Kichererbsen, Datteln, Kakaopulver, Ahornsirup, Vanille-Extrakt, Zimt und Sojamilch zu den Mandeln in den Food Processor geben. Ein paar Minuten pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.

VII. Tomaten-Basilikum-Hummus

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen
- 8 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)
- 2 Esslöffel Öl von den eingelegten Tomaten
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Tahini-Paste
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/2 Bund frischer Basilikum
- Wasser nach Bedarf

Zubereitung:

1. Kichererbsen in einem Sieb abseihen und mit Wasser abspülen. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Basilikum waschen und die Blätter von den Stängeln zupfen. Zitrone entsaften. Tomaten in grobe Stücke schneiden.
2. Kichererbsen zusammen mit getrockneten Tomaten, Öl, Zitronensaft, Tahini-Paste, Knoblauch, Basilikum und Salz in einem Food Processor oder Standmixer zu einer cremigen Masse pürieren. Wenn das Kichererbsenpüree sämiger sein soll, kannst du noch etwas Wasser hinzufügen.