

Hummus selber machen

VORBEREITEN

10
Min.

RUHEN

12
Std.

ZUBEREITEN

120
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion (à 400 g)

200 g getrocknete Kichererbsen
5 Esslöffel Olivenöl extra vergine
1 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Tahini-Paste
1 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
1 1/2 Knoblauchzehen
Salz/Pfeffer
2 Teelöffel Backpulver

Besonderes Zubehör
Stabmixer

Ich habe eine Schwäche für **Kichererbsen**. Ja, ich weiß, eigentlich geht es dabei nur um kleine, getrocknete und schrumpelige Erbsen. Aber gerade weil sie der **Hauptbestandteil von Hummus** sind, bin ich ihnen einfach verfallen. Und ich wette, du bald auch, sobald du es einmal selbst zubereitet hast. Also vergiss Hummus aus dem Supermarkt, der mit Zusätzen versehen ist, die da gar nicht hineingehören. Glaub mir, **Hummus selber machen** ist unglaublich einfach.

Zugegeben, auch wenn dieses bräunliche Mus nicht der allerschönste Farbklecks auf dem Teller ist, überzeugt das

cremige Püree aus Kichererbsen, Olivenöl, Tahini (Sesampaste), Zitronensaft, Knoblauch und Kreuzkümmel definitiv mit seinem Geschmack.

Ein Hummus Rezept - unzählige Varianten

Mit ein paar Zutaten mehr – sei es **Koriander**, **ofengeröstete Paprika** oder **Aubergine** –, lässt sich das Grundrezept für Hummus ständig variieren und ganz nach deinen geschmacklichen Vorlieben verfeinern. Dann noch ein Stückchen Brot und ein paar Gemüsesticks dazu – köstlich.

Wenn du noch kreativeren Hummus selber machen möchtest, kannst du dich auch mal an einer **süßen Variante** versuchen. Wie wär's, wenn du deine Gäste mit **Schoko- oder Cookie-Dough-Hummus** als kleine Nascherei überraschst? Oder du verfeinerst das **Püree mit karamellisierten Zwiebeln** und Pesto. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Hummus - Mehr als nur ein Dip

Hinter dem **Kichererbsenbrei** steckt aber eigentlich noch viel **mehr als nur eine Mahlzeit**, die satt machen soll. Hummus ist ein Lebensgefühl. Und vielleicht ist es genau das, was den Kichererbsen-Trend ausmacht. Dabei geht es um die Lust an einer gesunden, frischen Küche, die man zusammen mit seinen Lieben unkompliziert und auch mal mit bloßen Händen genießen kann.

In **New York**, **Berlin**, **Amsterdam** und anderen Städten findet man bereits **Hummus-Restaurants**, die dieses Gefühl transportieren und viele **verschiedene Variationen des Kichererbsenbreis** anbieten. Das ist ja gerade das Schöne an Hummus – seine Vielfältigkeit. Abhängig vom Land, dem Gebiet und Restaurant unterscheidet er sich in Konsistenz und Geschmack. In **Jerusalem** ist er zum Beispiel **luftig-leicht**, in **Jaffa** dagegen schon mal **dicker** und in **Galiläa** schmeckt er einfach **würziger**. Auch wenn

Hummus selber machen

man sich in Israel, Palästina und dem Libanon darüber uneinig ist, wer denn nun den Erbsenbrei erfunden hat und den besten zubereitet, ist man sich doch zumindest in einem einig – er ist immer lecker!

Um den **Geschmack des Nahen Ostens** auf der Zunge zu haben, musst du aber keine weite Reise auf dich nehmen. Hier zeig ich dir, was du für die **klassische Hummus-Zubereitung** brauchst und worauf du achten solltest, damit es ganz besonders cremig wird.

Hummus selber machen – das Rezept

Mit diesen Zutaten stellst du Hummus einfach selber her:

- Kichererbsen
- Tahini
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Knoblauch
- Kreuzkümmel
- Salz

Die Grundzutaten erscheinen im Einzelnen erst einmal wenig unspektakulär, ergeben aber kombiniert einen herrlich aromatischen Dip.

Star des Ganzen sind die **kleinen Kichererbsen**, die reich an vielen **gesunden Inhalts- und Ballaststoffen** sind und lange satt machen. **Verwendest du getrocknete, solltest du sie bereits am Vortag für die Zubereitung vorbereiten** und zunächst mehrmals gründlich waschen.



Vor dem Einweichen werden die Kichererbsen erst einmal

gründlich gewaschen.

Anschließend lässt du sie am besten **über Nacht mit viel kaltem Wasser quellen**, damit du am nächsten Tag gleich loslegen kannst. Dadurch werden sie zum einen doppelt so groß, garen schneller und sind zum anderen leichter verdaulich.



Im Wasser quellen Kichererbsen auf, verdoppeln ihre Größe und werden weich.

Besonderer Tipp: Backpulver. Das hilft schon beim Einweichen dabei, dass die kleinen Kügelchen später beim Kochen ganz weich werden und sich anschließend zu einem feinen Brei pürieren lassen.

Wenn die Kichererbsen eingeweicht sind, werden sie noch einmal abgespült und anschließend für etwa 2 Stunden, wieder mit etwas Backpulver, weich gekocht. Aber keine Panik: **Für die schnelle Hummus-Variante kannst du auch bereits gekochte Kichererbsen aus der Dose verwenden.** Anschließend geht's ans Verfeinern und Pürieren.

Tahini ist eine Zutat, die in keinem guten Hummus fehlen sollte. Sie bringt die unverwechselbare **orientalische, nussig-herbe Note** mit. Püriert man beides mit etwas Olivenöl und frischem Zitronensaft, entsteht ein wunderbar weiches, sämiges Mus. Knoblauch, Salz und Kreuzkümmel sorgen für den Feinschliff.

Und schon hältst du ein Schälchen Hummus in der Hand. Magst du es noch cremiger, kannst du zusätzlich etwas kaltes Wasser dazugeben.

Eigentlich ganz einfach, oder? Hier nochmal alle Schritte im Detail.

Hummus selber machen

- 1 -

Kichererbsen mehrmals gründlich waschen und mit reichlich Wasser sowie Hälfte Backpulver für 12 Stunden quellen lassen.



- 2 -

Kichererbsen in einem Sieb abschütten und mit frischem Wasser abspülen. Anschließend diese in einen großen Topf füllen und mit Wasser sowie dem verbleibenden Backpulver für ca. 2 Stunden kochen lassen.



- 3 -

Währenddessen Knoblauchzehe schälen und grob zerkleinern.



- 4 -

Die weich gekochten Kichererbsen in einem Sieb abschütten.



- 5 -

Kichererbsen zusammen mit Olivenöl, Zitronensaft, Tahini-Paste, Kreuzkümmel und Knoblauch mit einem Stabmixer oder in einer Küchenmaschine pürieren, bis ein cremiges Mus entsteht. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hummus selber machen



Und fertig ist der Kichererbsenbrei. Na, sieht der nicht zum Reindippen aus?

