

Hummus Kanaan

Zu Gast: Elissavet Patrikiou

„Ich bin hummussexuell“ – steht auf den Shirts von Oz Ben David und Jalil Dabit. Angefangen hat alles mit der Diskussion, wer den besten Hummus macht – Israelis oder Palästinenser? Aus diesem „Streit“ wurde etwas sehr Gutes.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 6 Portionen

Zutaten

300 g getrocknete Kichererbsen
1/4 TL Natron
50 ml eiskaltes Wasser
1 TL Salz
140 g Tahini
Saft von 1 großen Zitrone
1/2 TL Zucker
Olivenöl zum Garnieren

Zubereitung

1. Die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen, gut abspülen und mit reichlich kaltem Wasser und Natron in einen großen Topf geben und aufkochen, dann ca. 1,5 Stunden kochen lassen. Sie sollten so weich sein, dass sie sich leicht zwischen zwei Fingern zerdrücken lassen.
2. Den dabei entstehenden Schaum und die sich an der Oberfläche absetzenden Kichererbsenschalen mit einem großen Servierlöffel oder Schaumlöffel abschöpfen.
3. In ein Sieb abgießen und das Kochwasser auffangen. Die gekochten Kichererbsen unter fließendem Wasser abspülen, um Natronreste zu entfernen.
4. Die Kichererbsen in eine Küchenmaschine geben und das eiskalte Wasser zufügen. So lange pürieren, bis eine glatte, cremige Textur entstanden ist. Bei Bedarf zusätzlich etwas Kochwasser zugeben.
5. Die restlichen Zutaten zufügen und weiterpürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Weiteres Kochwasser zufügen, falls nötig.
6. In eine Servierschale geben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Am besten warm oder direkt nach dem Abkühlen genießen.
7. Hummus kann als Dip zu unzähligen Gerichten serviert werden, auch als Brotaufstrich oder einfach zu Gemüsesticks ist er ein leckerer Snack. Du kannst ihn warm oder auch gekühlt essen, allerdings sollte er nicht länger als 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.