

Hommus (Kichererbsenmus)



■ Zutaten:

200 Gramm Kichererbsen
über Nacht einweichen oder, wenn es schnell
gehen soll eingelegte Kichererbsen oder
fertiges Püree verwenden

1 – 3 Knoblauchzehen
1 Bund glatte Petersilie
2 – 3 Esslöffel Sesampaste (Tahini)
1 mal Saft einer Zitrone
Salz Cumin (Kreuzkümmel), Paprikapulver
Olivenöl

■ Zubereitung:

1. Kichererbsen über Nacht einweichen oder eingelegte Kichererbsen pürieren oder fertiges Kichererbsenpüree in eine Schüssel geben
2. Knoblauch schälen und fein hacken
3. die Petersilie waschen und klein hacken
4. Salz, Knoblauch, 1-2 Esslöffel Olivenöl, Sesampaste zu den Kichererbsen geben
5. die Zitrone auspressen
6. den Zitronensaft dazugeben
7. drei bis vier Esslöffel Sesampaste begeben und alles zusammen zu einer glatten Masse verrühren
8. eventuell noch einmal abschmecken
9. die Masse auf einer Servierplatte verteilen und mit einem Esslöffel kleine Rifen formen
10. die feingehackte Petersilie am rand der Servierplatte verteilen
11. Cumin und Paprikapulver darüberstreuen
12. zum Schluss noch Olivenöl darüber träufeln

„Ägyptische Woche in der LO- Stufe“