

HUMMUS MIT VEGGIE HACK

REZEPT VON SALWA HOUMSI



ZUBEREITUNG

Hummus

Die Kichererbsen in eine Schüssel kippen und das Wasser aus der Kichererbsen-Dose in einem Glas aufbewahren. Die Erbsen nun pürieren und nacheinander mit Tahin, Salz, Pfeffer, Cumin und Zwiebelwürfeln abschmecken (die genaue Mischung muss man fühlen) – dabei immer wieder mit dem Pürierstab durcharbeiten. Olivenöl und Zitrone hinzufügen und zuletzt das Kichererbsen-Wasser dazu geben. Erneut für die perfekte Sämigkeit pürieren.

Veggie Hack

Zwiebelwürfel in Olivenöl anbraten bis sie leicht glasig sind. Nun das Zweierlei vom Sojahack in die Pfanne geben und ca. 7 Minuten knusprig braten. Zum Schluss die Cashew- und Pinienkerne unterrühren und kurz mitbraten. Mit Kreuzkümmel, Zimt und Salz würzen.

Den Hummus auf einem großen Teller anrichten und mit dem Veggie Hack toppen. Mit Gewürzgurken, Cumin, Paprika, Petersilie, Olivenöl und Tomaten dekorieren. Dazu passt weiches Fladenbrot.

ZUTATEN

- 800g** Kichererbsen
- 1** große weiße Zwiebel
- glatte Petersilie
- Gewürzgurken
- Rispentomaten
- Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Kreuzkümmel gemahlen (Cumin)
- 300g** Tahin
- Paprika edelsüß
- 2 Arten** Soja-Hack
- Pinienkerne
- Cashewkerne
- frisches (!) Arabisches Fladenbrot (muss weich sein)

Außerdem:

- Pürierstab
- Rührschüssel mit Spritzschutz
- Großer ovaler Teller zum Anrichten

