

Christine Kaufmann: Köstliches Gekicher / Kichererbsen-Püree / Hummus

 happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/christine-kaufmann-koestliches-gekicher-kichererbsenpueree-hummus/

Zutaten:

- 100g getrocknete Kichererbsen oder 300g fertig gekochte aus Dose oder Glas
- eventuell 1 Msp. Speisnatron (Bullrichsalz)
- 1 Gemüsebrühwürfel
- 1 große Knoblauchzehe
- Saft 1 Zitrone
- 3 - 4 EL Olivenöl nativ extra
- Salz
- Cayennepfeffer

Außerdem:

1 kleine Packung Tortilla-Chips

Zubereitung:

Die getrockneten Kichererbsen waschen, in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser gut bedecken. Am besten ist kalkarmes Wasser, notfalls eine Msp. Speisnatron dazurühren. Die Kichererbsen über Nacht aufquellen lassen.

Am nächsten Tag das Einweichwasser abgießen. Die Kichererbsen in einen Topf geben und mit frischem Wasser bedecken, das ca. 2cm hoch über den Erbsen stehen soll. Den Brühwürfel zugeben und offen langsam aufkochen lassen. Umrühren, Deckel auflegen und bei schwacher Hitze weich kochen. Das dauert ca. 1 - 2 Stunden. Die Kichererbsen sollten aber noch etwas Biss haben.

Die garen Kichererbsen in einen Mixer füllen. Das Kochwasser zugießen. Sollte allerdings noch viel Brühe da sein, erst einmal nur einen Teil nehmen.

Die Knoblauchzehe schälen, grob zerschneiden und mit Zitronensaft und Olivenöl zugeben. Alles mixen, bis ein cremiges, aber nicht zu glattes Püree entstanden ist, es sollte noch ein bißchen stückig sein. Das Püree mit Salz und Cayennepfeffer würzig bis scharf-pikant abschmecken.

Die weiche, noch warme Creme in kleine Schälchen füllen und die Tortilla-Chips zum Dippen dazu servieren.

Rezept: Christine Kaufmann

Quelle: alfredissimo! 14.2.1997