

## Humus (Kichererbsen-Sesampaste)

**i** Kichererbsen gehören zu den ältesten kultivierten Nutzpflanzen, ca. 8000 Jahre alte Funde stammen aus Kleinasien und Anatolien. Sie gehören zu der Familie Hülsenfrüchtler, sind aber mit der Erbse nicht näher verwandt. Roh sind sie giftig. Getrocknete Kichererbsen müssen erst eingeweicht und dann gekocht werden, sie sind aber auch vorgekocht als Konserve oder im Glas erhältlich. Die Kichererbse ist ein wichtiger Eiweißlieferant und aus der vegetarischen Küche nicht wegzudenken. Ihr hoher Ballaststoffgehalt sorgt für eine gute Verdauung, die Häutchen können aber auch zu Blähungen führen.

### Zutaten für 10 Personen

250 g getrocknete Kichererbsen  
Saft von 3 Zitronen  
2 Knoblauchzehen  
100 g Tahin (Sesampaste)  
1 Priesel Kreuzkümmel, gemahlene Salz  
1 Bund glatte Petersilie  
1 TL Paprikapulver, edelsüß  
3 EL Olivenöl, kaltgepresst

Die Kichererbsen waschen und in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen abtropfen lassen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, die Kichererbsen hineinschütten, kurz aufkochen, abschäumen und 40-45 Minuten garen. Abkühlen lassen, die Kichererbsen in ein Sieb schütten und schälen - das Häutchen lässt sich leicht zwischen Daumen und Zeigefinger abziehen. Die Kichererbsen im Mixer zerkleinern. Den Zitronensaft darüber träufeln und das Mus durch ein Sieb passieren.

Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse in das Püree drücken. Das Tahin und den Kreuzkümmel hineinrühren und salzen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter den Humus mischen. Nach Bedarf noch 3-4 Esslöffel Wasser hineinrühren um das Püree vollkommen geschmeidig zu machen.

Traditionell wird das mit dem Öl vermischte Paprikapulver über dem Gericht verteilt.

Zubereitungszeit: 75 Minuten

Energieangaben pro Portion: 162 kcal.



**Tip:** Um Zeit zu sparen, können sie auch vorgekochte Kichererbsen verwenden. Humus kann man übrigens nicht nur aufs Brot streichen, sondern gut als Gemüse Dip verwenden!

Wenn Sie noch nicht an Kichererbsen gewöhnt sind, können Sie auch eine Tasse Anis+Fenchel+Kümmel-Tee dazu trinken - so bleiben Ihnen die Blähungen erspart!

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns  
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/LWHZST3>