

Hummus mit Fladenbrot

Für 6-8 Personen:

225 g getrocknete Kichererbsen	2 Knoblauchzehen	1 TL Salz
4 EL frischer Zitronensaft	6 EL gutes Olivenöl	4 EL Tahini (Sesampaste)
1 Prise edelsüßes Paprikapulver	Pfeffer	2-3 EL gehackte Petersilie
gutes Olivenöl		

Die Kichererbsen über Nacht (mindestens 12 Stunden) in reichlich kaltem Wasser einweichen, dann abgießen und abtropfen lassen.

Die eingeweichten Kichererbsen in einen Topf geben, vollständig mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen. Die Temperatur reduzieren und die Kichererbsen im geschlossenen Topf etwa 1,5 Stunden köcheln lassen, bis sie gar sind.

Die garen Kichererbsen abgießen und abkühlen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen und beiseite stellen. 2 EL Kichererbsen abnehmen und bis zum Anrichten kalt stellen. Die restlichen gegarten Kichererbsen in einen Mixer füllen und zu einer dicken Paste pürieren.

Die Knoblauchzehen schälen, grob hacken und zusammen mit dem Salz mit einer Messerklinge zerdrücken. Die Knoblauch-Salz-Paste mit dem Olivenöl, dem Tahini und 1 Prise Paprikapulver zu der Kichererbsenpaste geben und nochmals gut durchmischen. Sollte die Kichererbsenpaste zu fest sein, 2-3 EL Kichererbsen-Kochwasser dazugeben. Das Hummus mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Kurz vor dem Anrichten das Hummus in eine flache Servierschale geben und mit einem Löffel kreisförmig verteilen. Mit dem Rücken eines Esslöffels eine kreisrunde Rille in die Kichererbsenpaste drücken. Auf das Hummus die beiseite gestellten gegarten Kichererbsen geben. Außenherum die gehackte Petersilie sowie 1 Prise Paprikapulver streuen. In die Rille reichlich gutes Olivenöl geben und servieren.

Christian Henze am 19. Juni 2020