

Hummus aus dem Heiligen Land

Für vier Personen

Für den Hummus:

1 Glas getr. Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Glas Tahini (Sesampaste)	Saft von einer Zitrone
eiskaltes Wasser	unbehandeltes Salz	frisch gemahlener Pfeffer
2 Knoblauchzehen		

Für das Lammhack:

300 g Lammhack	1 EL Baharat-Gewürz	$\frac{1}{4}$ TL Zimt, gemahlen
$\frac{1}{2}$ TL Cumin	1 mittelgroße Zwiebel	$\frac{1}{4}$ TL Piment-d'Espelette
3 Knoblauchzehen, fein gehackt	unbehandeltes Salz	Pfeffer, Olivenöl

Zum Anrichten:

glatte Petersilie	Pitabrote
-------------------	-----------

Für den Hummus:

Die Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht mindestens 12 Stunden quellen lassen - man kann auch einen TL Backpulver hinzugeben, damit die Kichererbsen schneller weich werden. Die Kichererbsen gut abspülen und ca. 90 - 120 Minuten mit frischem Wasser weich kochen und abgießen. Etwas Wasser dabei auffangen. Die Sesampaste mit dem Saft der Zitrone und eiskaltem Wasser verrühren, bis die Konsistenz etwas flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen im Mörser mit etwas Salz zerstoßen und ebenfalls dazugeben. Die Kichererbsen pürieren und mit der vorbereiteten Sesampaste mischen. Eventuell noch etwas Auffangwasser dazugeben. Abschmecken und auf einen Teller geben.

Für das Lammhack:

Die Zwiebel in das Hack reiben und alle Gewürze dazugeben. Alles gut verkneten, kurz ruhen lassen. In einer dicken Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Fleischmasse dazugeben. Fein reißen und so lange anbraten, bis es halb knusprig ist. Das Fleisch auf dem Hummus verteilen. Mit reichlich Olivenöl und grob gehackter Petersilie verzieren. Dazu warmes Pitabrot servieren.

Sarah Wiener am 15. April 2017