

Hülsenfrüchteaufstrich - Grundrezept und spielerische Variationen

Nicolas Carton - Januar 2022

4 bis 6 Personen

Das Grundrezept von Hummus enthält Kichererbsen, Tahini, Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft und Salz. Aus der Grundidee - ein Hülsenfrüchtepüree mit einer sauren Zutat, gutem Öl und einem Geschmackskick - kann man zahlreiche Kombinationen zaubern! Lecker aufs Brot oder zum Dippen von Gemüse.

Zutaten

- 260 g gekochte Hülsenfrüchte, das heißt ungefähr 100 g trockene und selbstgekochte, oder aus einer Dose gut abgetropfte. Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Ackerbohnen, Bohnen, alle eignen sich!
- 2-3 Esslöffel gutes Öl
- 2 Knoblauchzehen und/oder Kräuter (Petersilie, Koriander, Thymian, Rosmarin, Salbei, usw.) und/oder Gewürze (Kreuzkümmel, Koriander, Muskat, Curry, Pfeffer, usw.)
- Salz nach Geschmack, oder andere salzige Zutat (Sojasoße, Misopaste, Gemüsebrühe...)
- Saft einer halben Zitrone oder ein Esslöffel Essig
- Optional: 1-2 Esslöffel Tahini, Mandelmus, pürierte Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, usw.
- Optional: bis 100 g gekochtes/gebratenes Gemüse (Karotte, Sellerie, Rote Bete, Fenchel, usw.) oder eine Mischung davon.

Vorbereitung

- Alle Zutaten in einen Mixer oder einen hohen Behälter mit Pürierstab geben und pürieren
- Für eine sehr feine Konsistenz, lange pürieren. Wenn alle Zutaten weich/fein gehackt sind, kann man auch einfach mit einer Gabel grob pürieren.
- Probieren und eventuell mehr Salz, Säure, Cremigkeit (Öl oder eventuell Joghurt) oder Geschmack durch Gewürze, Knoblauch oder Kräuter geben!
- Alle verwendeten Hilfsmittel gut abschlecken :)

Hält im Kühlschrank bis zu 5 Tage.

Es gibt **unendliche Kombinationen!** Einige Ideen:

- Grüne Linsen mit Rapsöl, Balsamico Essig und gebratener Zwiebel
- Geschmacksrichtung "Mediterran": Weiße Bohnen, Kichererbsen oder Ackerbohnen mit Olivenöl, Thymian, Zitronensaft und Tomatenmark (ähnlich wie Foul Medames)

- Geschmacksrichtung "Lateinamerika": Schwarze Bohnen mit Olivenöl, Knoblauch, Koriandergrün, Korianderpulver und Kreuzkümmel
- Geschmacksrichtung "India": Rote Linsen mit Kokosöl, Curry, gebratenen Karotten und Zitronensaft
- Kichererbsen mit Olivenöl, gebratenem Fenchel, Mandelmus und Zitronensaft

Lass Deine Kreativität frei und erfinde Dein eigenes Lieblingsrezept!

Nicolas Carton, 2022

Interesse, Anregungen und Kommentare gerne an nicolas.carton1@gmail.com !