



Hummus Rezepte und Variationen



Hummus ist eine köstliche orientalische Spezialität, die in den letzten Jahren auch hierzulande immer beliebter geworden ist. Ursprünglich stammt Hummus aus dem Nahen Osten und besteht aus pürierten Kichererbsen, Sesampaste (Tahini), Olivenöl, Zitronensaft und Gewürzen. Es gibt jedoch zahlreiche Variationen dieses leckeren Gerichts, die für Abwechslung und kulinarische Vielfalt sorgen. In diesem Artikel werden wir einige [Hummus Rezepte](#) und ihre Varianten vorstellen.

1. Klassisches Hummus-Rezept:

- Zutaten:

- 200 g Kichererbsen (aus der Dose oder getrocknet, vorher einweichen und kochen)
- 3 EL Tahini
- 2 Knoblauchzehen
- Saft einer Zitrone
- 3 EL Olivenöl

- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Zubereitung:
 1. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
 2. Alle Zutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer glatten Paste verarbeiten.
 3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 4. Hummus in eine Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit Gewürzen wie Paprika oder Petersilie garnieren.

2. Rote-Bete-Hummus:

- Zutaten:
 - 200 g Kichererbsen
 - 2 gekochte Rote-Bete-Knollen
 - 3 EL Tahini
 - 2 Knoblauchzehen
 - Saft einer Zitrone
 - 3 EL Olivenöl
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Zubereitung:
 1. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
 2. Rote Bete grob würfeln.
 3. Alle Zutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer glatten Paste verarbeiten.
 4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 5. Den Rote-Bete-Hummus mit einem Spritzer Zitronensaft beträufeln und mit frischen Kräutern garnieren.

3. Avocado-Hummus:

- Zutaten:
 - 200 g Kichererbsen
 - 1 reife Avocado
 - 3 EL Tahini
 - 2 Knoblauchzehen
 - Saft einer Zitrone
 - 3 EL Olivenöl

- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Zubereitung:
 1. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
 2. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen.
 3. Alle Zutaten in einem Mixer oder einer Küchenmaschine zu einer glatten Paste verarbeiten.
 4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 5. Den Avocado-Hummus mit etwas Olivenöl beträufeln und mit gehackten Pistazien bestreuen.

Diese drei Rezepte sind nur eine kleine Auswahl der vielen Möglichkeiten, Hummus zuzubereiten. Man kann zum Beispiel auch Hummus mit gerösteten Paprika, geräuchertem Paprikapulver, Spinat oder Oliven zubereiten. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Hummus eignet sich hervorragend als Dip für Gemüsesticks oder Brot, als Aufstrich für Sandwiches oder als Beilage zu gegrilltem Fleisch oder Fisch. Es ist nicht nur lecker, sondern auch gesund, da Kichererbsen reich an Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß sind.

Also probieren Sie doch mal eines dieser Hummus Rezepte aus oder lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und kreieren Sie Ihre eigene Variation. Guten Appetit!