

Oren Luxembourg, israelischer Koch, zeigt online über den Dächern Tel Avivs wie jeder zuhause schnell und einfach leckeres Hummus zubereiten kann. Mit ein und denselben Grundzutaten lassen sich 3 verschiedene Gerichte zaubern.

Hummus-Kochkurs

1. Knusprige Hummus-Knabbereien

Zutaten:

- Kichererbsen
- Olivenöl
- Gewürze: Salz, schwarzer Pfeffer, (geräucherter) Paprika, Kreuzkümmel

Zubereitung:

Kichererbsen kochen, anschließend einen Esslöffel Olivenöl unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel abschmecken und alles gut mischen. Dann die gewürzten Kichererbsen auf ein Backblech geben.

Die Kichererbsen sollten so trocken wie möglich werden, sodass die Gewürze gut daran haften bleiben. Backzeit ca. 20 Minuten bei 200 Grad. Die knusprig gebackenen Kichererbsen in eine Schüssel geben, mit Olivenöl und schwarzem Pfeffer abschmecken.

2. Hummus-Paste

Zutaten:

- Kichererbsen
- Olivenöl
- frische Mandelbutter (geht auch Mandelmus?)
- Tahini (Sesampaste)
- etwas Zitronensaft
- Knoblauchzehe

Zubereitung:

Gekochte, abgekühlte Kichererbsen in der Küchenmaschine zerkleinern. Rohes Tahini, etwas Zitronensaft und eine gepresste Knoblauchzehe hinzufügen. Anschließend einen Esslöffel Mandelbutter und $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ Glas des Kichererbsen-Wassers zugeben und alles zerkleinern. In einer Schale anrichten, in der Mitte etwas Tahini hinzugeben und mit Olivenöl garnieren.

3. Falafel-Küchlein aus Kichererbsen

Zutaten:

- Kichererbsen
- Olivenöl
- eine Zwiebel, eine Knoblauchzehe
- Haferflocken
- frische Kräuter: Koriander, Petersilie
- ein Ei

Zubereitung:

Haferflocken in den Mixer geben, anschließend eine ordentliche Menge frischen Koriander und Petersilie hinzufügen. Alles zusammen mixen bis es die gleiche Größe hat. Dann eine gehackte Zwiebel und eine Knoblauchzehe hinzufügen und ebenfalls mixen. Im Anschluss gekochte und entwässerte Kichererbsen sowie ein Ei beifügen und zerkleinern. Die Masse ca. 30 Minuten ruhen lassen. Die Haferflocken ziehen die Flüssigkeit ein, sodass anschließend gut Küchlein geformt werden können.

Zum Formen der Küchlein entweder zwei Löffel oder die Hände benutzen. Diese dann auf ein Backblech setzen und bei 180-200 Grad für ca. 25 Minuten backen.

Tahini-Kochkurs

Tahini (auch Tahin) ist eine Paste aus feingemahlenden Sesamkörnern. Es stammt aus der arabischen Küche. Man unterscheidet Tahini, das aus ungeschälten Sesamkörnern besteht und solches aus geschälten Körnern. Tahini das ausschließlich aus geschälten Sesamkörnern besteht nennt sich „weißes Tahini“. Das Sesam aus ungeschälten Körnern ist dunkler und reicher an Vitaminen und Ballaststoffen. Am häufigsten sind Tahini-Pasten, die aus einer Mischung von beiden bestehen. Man findet Tahini in türkischen und orientalischen Lebensmittelgeschäften, aber auch in gut sortierten Bioläden.

Die Grundlage für alle 6 Dips ist unverarbeitete Tahini-Paste. Für die perfekte Textur gilt ein Mischverhältnis von 1:1 zwischen der Paste und der jeweiligen Flüssigkeit.

1. Tahini mit Roter Beete

Zutaten:

- Rote Beete
- Saft einer frischen Zitrone
- Tahini

Zubereitung:

Die Rote Beete etwa eine halbe Stunde kochen, danach schälen. Mit dem Zitronensaft und dem Tahini in den Mixer geben.

2. Tahini mit gerösteten Süßkartoffeln

Zutaten:

- Süßkartoffel
- Salz
- Saft einer frischen Zitrone
- ½ Knoblauchzehe
- Tahini

Zubereitung:

Die Süßkartoffel im Backofen ausbacken (circa 40 Minuten). Die Kartoffel mit dem Schneebesen zerkleinern. Salz, Zitronensaft dazugeben. Knoblauch durch die Presse geben und das Tahini dazugeben. Alles mit dem Schneebesen (oder im Mixer) mischen.

3. Tahni mit karamellisierten Zwiebeln

Zutaten:

- Zwiebeln
- Tahini

Zubereitung:

Zwiebeln auf hoher Stufe hellbraun in einer Pfanne anbraten. Dann weiter braten auf niedriger Flamme weiterbraten, bis die Zwiebeln nach etwa 30 Minuten karamellisiert sind. Alles im Mixer mischen. Anschließend das Tahini dazugeben und nochmals mischen. Mit den restlichen karamellisierten Zwiebeln dekorieren.

4. Curry- und Linsen Tahini

Zutaten:

- Linsen
- Curry
- Olivenöl
- Tahini

Zubereitung:

Die Linsen je nach Sorte quellen lassen / kochen, bis sie weich sind und auseinanderfallen. 2-3 Esslöffel in eine Schüssel geben. Tahini dazugeben und verschmischen. Je nach Geschmack 1-3 Teelöffel Curry dazugeben. Je nach Wunsch entweder mit dem Schneebesen oder Mixer mischen. Am Ende einen Schuss Olivenöl dazugeben.

5. Grünes Tahini

Zutaten:

- Kräuter, z.B. Petersilie, Koriander, Basilikum
- Mandelpulver
- Wasser
- Tahini

Zubereitung:

Kräuter, Mandelpulver und maximal $\frac{1}{4}$ Tasse Wasser mixen. Tahini dazugeben und wieder im Mixer mischen. Zu viel Wasser macht den Dip zu wässrig.

6. Süßes Dattel Tahini

Zutaten:

- Naturjoghurt
- Dattelpaste
- Tahini

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Schneebesen mischen.