



© ZuGast 2018

Bilder Severin Nowacki

## Rezept von Firas el Borij, „Sharq Oriental“ aus ZuGast Ausgabe 20

### HUMMUS



**FÜR 4 PERSONEN**

- 500 g gekochte Kichererbsen
- 15 g Carbonat
- 15 g Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Zitronensaft
- 200 g Tahina-Paste
- 100 ml kaltes Wasser
- Olivenöl
- 2 Stängel glattblättrige Petersilie, gehackt

Die Kichererbsen abgießen und waschen. Das Carbonat wird benötigt, wenn man die Kichererbsen selber kocht. Dazu die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Das Wasser abgießen. Die Kichererbsen in frischem Wasser mit dem Carbonat während zwei Stunden weichkochen, anschließend mit Salz, Zitronensaft und der geschälten Knoblauchzehe zu einem feinen Püree mixen. Tahina und kaltes Wasser langsam zugeben und weitermixen.

Das Hummus über Nacht kaltstellen. In kleine Schüsseln verteilen und mit Olivenöl beträufeln. Mit der Petersilie garnieren.