



SLOW GOODS

Bild: Nikolas Kerl
Rezept: Yotam Ottolenghi

Hummus nach Yotam Ottolenghi

Vorbereitungsdauer ca. 12 h
Zubereitungsdauer ca. 90 min
Für 4 Personen

Zutaten

250 g getrocknete Kichererbsen
180 g Tahini
60 ml Eiswasser
1 TL feines Meersalz
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, gepresst
Etwas schwarzer Kümmel



Entdecke dieses und weitere Rezepte im
[Culinarium - Der Foodblog von Slow Goods](https://www.slowgoods.ch/blogs/culinarium)
www.slowgoods.ch/blogs/culinarium



Zubereitung

Kichererbsen einlegen & quellen lassen
Am Vorabend die getrockneten Kichererbsen in der doppelten Menge Wasser einweichen und über Nacht quellen lassen.

Kichererbsen spülen & köcheln
Am nächsten Tag die Kichererbsen spülen und abgiessen. In einem grossen Topf die Kichererbsen mit der doppelten Menge Wasser aufgiessen und bei mittlerer Hitze für ca. 40 - 60 Min. gar köcheln lassen.

Garzeit der Kichererbsen überprüfen
Schaum und Schalen die an der Oberfläche schwimmen abschöpfen. Die Kichererbsen sind gar wenn sie sich zwischen Daumen und Zeigefinger leicht zerdrücken lassen. Sie sollten weich sein aber nicht matschig.

Abgiessen & abkühlen lassen
Kichererbsen abgiessen und etwas abkühlen lassen.

Zutaten zu Paste verarbeiten
In einer Küchenmaschine Tahini, Zitronensaft, Knoblauch und Salz zu einer cremigen Paste mixen. Nach und nach die Kichererbsen hinzugeben und zu einer homogenen Paste werden lassen.

Eiswasser zugeben
Danach in kleinen Portionen das Eiswasser zufügen. Die etwas gröbere Paste sollte sich so während 5 Min. zu einer sehr cremigen und feinen Paste entwickeln. Wer es etwas gröber mag nimmt weniger Wasser, wer es cremiger mag, nimmt mehr Wasser.

Hummus ziehen lassen
Sobald der Hummus fertig ist, diesen in eine Mezza Schale füllen, mit Plastikfolie bedecken und für mindestens 30 Min. bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Mit etwas schwarzem Kümmel garnieren.