

Rezept: Hummus mit Karotten

Zutaten und Zubereitung

2 – 3 Karotten
1/4 TL Sumach
Salz
Olivenöl
4 EL Tahina
1 Zitrone
1 Büchse Kichererbsen
(abgegossen, gewaschen)
etwas Chili
1 eingelegte Salzzitrone
1 Knoblauchzehe, gepresst
(optional)

Karotten schälen, in Scheiben schneiden und in eine Pfanne mit etwas Öl geben. Mit Sumach und etwas Salz würzen, wenden und dann mit wenig Wasser ablöschen. Gar kochen.

In der Zwischenzeit Tahina mit Zitronensaft, Wasser, Salz zu einer cremigen Paste verrühren. Zusammen mit den Kichererbsen und den kleinen Stücken einer Salzzitrone in den Mixer geben und mixen, . Wenig später Karotten dazugeben und weitermixen.

Anschliessend etwas Flüssigkeit (am besten der gekochten Karotten) hinzugeben, bis die Konsistenz stimmt. Je länger gemixt wird, desto cremiger wird der Hummus. Zum Schluss mit etwas Chili abschmecken.

In einer flachen Schale anrichten, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Sumach bestreuen. Sumach wird in der orientalischen Küche gerne verwendet und hat diesen ganz eigenen säuerlichen Geschmack, zu vergleichen am ehesten mit einer hiesigen Sauerampfer.

Ich bereite meinen Hummus fast immer ohne Knoblauch zu. Schmeckt mir fast besser so und hinterlässt auch nicht diesen Geschmack im Mund.