

# Hummus – Ein kulinarischer Kurztrip in arabische Gefilde



In

meiner Studienstadt Heidelberg gibt es den bekannten und beliebten Laden „[Falafel](#)“, wo man herrliche Falafel, aber auch viele andere arabische Köstlichkeiten bekommt, wie zum Beispiel gebackenen Halloumi im Fladenbrot, eingelegte Gemüse oder gleich alles zusammen auf einem „Spezialteller“, den ich über alles liebe.

Da ist dann auch ganz viel Hummus drauf, den man mit dem dünnen Fladenbrot aufdippen kann und mit dem ich mich dick und rund futtern könnte.

Seit meinem Wegzug bin nun leider eher selten in Heidelberg, also habe ich angefangen, die Leckerei selbst zu machen. Einfach genug ist es ja! =) Viele von euch kennen Hummus bestimmt schon, den leckeren Kichererbsenaufstrich mit Tahin, einer Paste aus Sesam.

Rezepte gibt es zahllose und alle gleichen sich in den Zutaten und variieren in den Mengen derselben. Am Ende ist es Geschmackssache.

Ich mag es gerne etwas frischer mit Zitronensaft und leicht scharf mit etwas Chili gewürzt. Auch den erdig- würzigen

Geschmack von Kreuzkümmel mag ich gerne.  
Ich verrate euch hier mal mein Rezept, das ich aber jedes Mal ein bisschen abwandle, je nach dem, was gerade da ist.



**Zutat**

**en:**

Etwa 500 g Kichererbsen, gegart  
4 Knoblauchzehen  
Saft von einer großen Zitrone  
{abgerieben Schale einer halben Zitrone}  
 $\frac{1}{2}$  TL Kreuzkümmel  
1 gehäufter TL Salz  
1 Schuss Wasser  
4-6 EL Olivenöl  
4-6 EL Tahin/ Sesampaste  
{Chiliflocken nach Belieben}

Alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben, am besten eine, die etwas schmaler ist. Mit dem Pürierstab {oder gleich im Mixer, falls vorhanden} zu einer feinen homogenen Masse pürrieren. Noch einmal abschmecken und je nach Lust und Laune akzentuieren oder abrunden.[nurkochen]



Hummu

s passt gut zu Weißbrot oder Baguette, als Dipp zu Gemüsestäbchen, als Füllung für Fladenbrot- Sandwiches oder Wraps, ... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! =)

Wie bereitet ihr Hummus zu? Habt ihr eine geheime Spezialzutat oder mögt ihr eine bestimmte Zutat so gern, dass ihr sie maßlos einsetzt? Ich würde mich freuen, eure Hummusvorlieben oder Hummuserlebnisse zu erfahren!

Habt genussvolle Tage,  
eure Judith

