

Veganer Thu-no-fischsalat aus Kichererbsen



Neulich habe ich das erste Mal diesen veganen Thunfischsalat ausprobiert. Die Rezeptidee hatte ich auf irgendeinem Blog gesehen, dann aber noch ein bisschen verändert. Vermutlich kann man dafür auch gekochte weiße Bohnen verwenden, das wollte ich mal ausprobieren.

Dieser Salat (oder auch Aufstrich) ist wirklich lecker und hat durch die Alge und somit das Meer-Aroma tatsächlich einen

Anklang an Thunfisch.

Auf jeden Fall ist er eine wunderbar herzhaft-mögliche Möglichkeit, etwas Pflanzliches aufs Brot zu schmieren, mit Nachos zu dippen, in Wraps zu rollen oder auch zu Salz- oder Bratkartoffeln zu genießen.

Kala Namak (auch Kala Nun oder Schwarzsatz) ist ein dunkles, schwefeliges Salz, dessen Geruch an faulige Eier erinnert. Mit ihm kann man in der veganen Küche prima die Assoziation von Ei herstellen (in einem Rohkostkurs durfte ich mal gedörrte Avocado mit diesem Salz kosten, das schmeckte wie Ei!) und auch generell ist es eine interessante Note für viele Gerichte. In der indischen und auch ayurvedischen Küche findet es Verwendung zum Beispiel bei Chutneys oder fruchtigen Gerichten.



Das Algenblatt hatte ich zuerst im Blitzhacker zerkleinern wollen, was aber nicht wirklich funktionierte. Dann hatte ich es in einem guten Mörser versucht, aber auch das gelang nicht so wirklich. Schließlich stellte sich die Püriermethode als die beste heraus.

Wir haben übrigens festgestellt, dass (getrocknete und eingeweichte) Kichererbsen unglaublich viel schneller gekocht sind, wenn man eine großzügige Prise Natron ins Kochwasser gibt. Ich wollte mal wissen, woran das liegt und habe nachgelesen: Beim Erhitzen von Speisenatron und Wasser kommt es zu einer Reaktion, die bewirkt, dass sich das Pektin in den Zellstrukturen der Hülsenfrüchte schneller auflöst, wodurch sie besser Wasser aufnehmen und somit schneller garen können.

Besser verträglich sind sie dann auch, zumindest habe ich die Erfahrung gemacht, dass mein Bauch sie mir dann bei weitem nicht so übel nimmt wie sonst. =)

Für dieses Rezept habe ich 2 Gläser gekochte Kichererbsen genommen mit je ca. 240 g Abtropfgewicht.

Für 4–8 Portionen:

400–500 g Kichererbsen, gekocht, gewaschen und abgetropft
2 rote Zwiebeln, fein gewürfelt
3 gr. Gewürzgurken, gehackt

SAUCE:

1 Blatt Nori-Alge (Sushi), klein gezupft
5 EL vegane Mayonnaise
2–3 EL dunkles Tahin
4–6 EL Gewürzgurkenwasser
3 EL Zitronensaft
1–2 TL Senf

$\frac{1}{2}$ TL Kala Namak-Salz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Kichererbsen mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die Masse sollte leicht stückig sein, aber so, dass man nicht unbedingt sofort erkennt, dass es Kichererbsen sind.

Die Zwiebel und die Gürkchen dazugeben.

Alle anderen Zutaten für die Sauce in einen Mixbecher geben, mit dem Mixstab pürieren und mit der Kichererbsenmasse vermischen.

Zum Schluss noch einmal mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls mit Zitronensaft abschmecken.



Ich gehe mal noch eine Runde naschen und hoffe, der Kichererbsensalat schmeckt euch genauso gut wie Naschkater und mir!

Habt eine genussvolle Zeit und lasst es euch gut gehen!

Eure Judith

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 Pürrierstab {oder gleich im Mixer, falls vorhanden} zu einer feinen homogenen Masse pürieren. 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

