

Hummus aus gekeimten Kichererbsen



Mit einem Hummus-Rezept kann ja nun wirklich keine:r mehr überrascht werden, oder?

Genau das habe ich auch gedacht: bis mir meine liebe Leserin Sophia vor zwei Jahren dieses einfache Hummus-Rezept verraten hat. Bis dato hatte ich Hummus immer aus gekochten Kichererbsen aus der Dose oder aus dem Glas gemacht: dieser Hummus wird aber aus gekeimten Kichererbsen gemacht, was den Nährstoffgehalt des beliebten Dips nochmal um ein Vielfaches erhöht! Verpackungsmüll wird auch gespart und es schmeckt zum Niederknien lecker - das ist doch perfekt, oder?

Alles andere als perfekt sind jedoch die Mengenangaben in diesem Rezept! Denn Ihr könnt angerösteten Sesam nehmen ODER Sesampaste (Tahin), was sich wiederum erheblich auf die Menge an Olivenöl auswirkt, die Ihr braucht. Außerdem habe ich keine Ahnung, wieviel Gramm gekeimte Kichererbsen ich letztendlich von den 250 g getrockneten Kichererbsen (vor dem Keimen gewogen!) verwendet habe, denn hier landen gekeimte Kichererbsen nicht nur auf dem Salat, sondern auch als Snack in den Bäuchen allerer, die an dem Sieb mit den Kichererbsen vorbeikommen!

Es ist also schwierig, dieses Rezept wirklich aufzuschreiben, aber eigentlich ist das auch egal: denn bei einem guten Hummus geht es nicht um genaue Mengen. Sophia hat mir erzählt, daß im Orient, wo Hummus ursprünglich herkommt, gesagt wird, daß ein guter Hummus vom Löffel fließen muß wie die Haare einer schönen Frau durch die Finger ihres Geliebten. So fließend ist mein Hummus nie, ich weiß auch nicht, ob diese Konsistenz bei gekeimten Kichererbsen überhaupt zu schaffen ist: ich jedenfalls möchte lieber nicht so viel Olivenöl hinzugeben, bis der Hummus fließt!

Ihr seht: es gibt Grundzutaten und der Rest bleibt Euch und Eurem Geschmack überlassen. Mir ist vor allem wichtig, Euch zu zeigen, WIE EINFACH es ist, Kichererbsen keimen zu lassen. Es geht unfassbar schnell und das Ergebnis ist wirklich außergewöhnlich gesund und lecker! Also ran an die Kichererbsen!

Zutaten

- 250 g getrocknete Kichererbsen
- 250 g Tahin (Sesampaste)

ODER

- 200 g Sesam, geröstet
- Knoblauch
- Zitronensaft
- gutes Olivenöl (kalt gepresst)
- Kreuzkümmel, gemahlen
- Pfeffer
- Salz

UND

- Cracker oder Gemüsesticks zum Dippen

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Die Kichererbsen werden in einem Topf handbreit mit kaltem Wasser bedeckt und zugedeckt über Nacht eingeweicht. Am nächsten Morgen haben sich schon ihre Falten geglättet!

Sie werden mehrmals mit frischem Wasser gespült und schließlich in einem auf den Topf passenden Sieb abgossen. Darauf kommt ein Deckel und sie werden zimmerwarm einfach in die Ecke gestellt.

Ich spüle die Kichererbsen ein-, zweimal am Tag mit frischem Wasser durch und lasse sie ansonsten in Ruhe. Schon nach ein, zwei Tagen zeigen sich die ersten Keimspitzen!

Sobald die Kichererbsen gekeimt sind, können sie weiterverarbeitet werden: und natürlich roh gegessen werden! Probiert sie mal als Topping auf Eure Salate!

Für Hummus trocknet Ihr die gekeimten Kichererbsen zwischen zwei sauberen Küchenhandtüchern:

Dazu legt Ihr die gekeimten Hülsenfrüchte auf ein Handtuch, legt ein weiteres Handtuch darüber und rollt sie vorsichtig hin und her, bis sie einigermaßen trocken sind.

Dann gebt Ihr die gekeimten Kichererbsen mit dem gerösteten Sesam ODER dem kompletten Inhalt Eures Glases Tahin in Euren Hochleistungsmixer. Dazu gebt Ihr frischen Zitronensaft, gepressten Knoblauch, gemahlene Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer und auch schon einiges an Olivenöl. Ich kann zu all dem unmöglich Mengenangaben machen, da die Geschmäcker bei Hummus sehr weit auseinander gehen: ich liebe meinen Hummus mit SEHR viel Knoblauch und SEHR viel Zitrone, aber das entspricht sicher nicht dem Massengeschmack. Also tastet Euch langsam und vorsichtig heran und probiert immer wieder, während Euer Mixer das alles zu einem weichen Brei verarbeitet. Nach und nach könnt Ihr so viel Olivenöl hinzugeben, bis die Konsistenz Euren Wünschen entspricht.

Ich mag es mal weicher ... und mal fester. Egal, wie Ihr Euren Hummus liebt: mit gekeimten Kichererbsen ist er ein wirklich gesunder Snack, der auch auf Partys immer großen Anklang findet!

Und wußtet Ihr, daß Ihr Hummus problemlos einfrieren könnt?

So habt Ihr immer schnell einen gesunden Snack zur Hand, ohne erst die Kichererbsen keimen lassen zu müssen!