

<https://www.sonachgefuehl.de/hummus-a-la-turka/>

REZEPT HUMMUS À LA TURKA

ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN)

1 kleine Dose Kichererbsen
Saft 1 ausgepressten Zitrone
1 Knoblauchzehe
2-3 EL Tahin
Salz
2 EL türkischer Joghurt
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
Eiswasser nach Bedarf
Olivenöl zum Servieren
schwarze Oliven zum Servieren

ZUBEREITUNG:

1. Die Kichererbsen aus der Dose spüle ich ab und lasse sie abtropfen. Mit ein paar Eiswürfeln und kaltem Wasser bereite ich das Eiswasser vor und stelle es bereit (ca. 300 ml). Die Knoblauchzehe schäle ich und zerdrücke sie mit dem Salz im Mörser.
2. Dann gebe ich die Kichererbsen, den Knoblauch, das Tahin, den Zitronensaft und den Joghurt zusammen mit einer Prise Kreuzkümmel in den Mixer. Ich mixe alles zu einer homogenen Paste und gebe am Ende für die richtige Konsistenz nach und nach etwas Eiswasser hinzu.
3. Ich streiche das Hummus auf einen Teller, träufle ein gutes Olivenöl darüber und gebe noch ein paar schwarze Oliven darauf.

Uli's verwendete Zutaten:

260 g selbstgekochte Kichererbsen
55 g Zitronensaft
90 g Tahinpaste
90 g Joghurt 10% (griechischer Joghurt)
70 g Eiswasser (je nach erwünschter Konsistenz + oder -)
2 Knoblauchzehen gepresst
Salz und gemahlener Kreuzkümmel nach Geschmack

alles mit dem Zauberstab ganz fein pürieren

Servieren mit Olivenöl und schwarzen Oliven

Tipp 

Wenn es schnell gehen soll „...ich habe da mal was vorbereitet“

Eine größere Menge Kichererbsen kochen und portionsweise (260 g + 130 g) einfrieren, oftmals arbeite ich mit meinem 1/2 Rezept.