

Hummus bi Tahina gehört in die lange Reihe der Vorspeisen die syrisch-libanesischen Ursprungs sind. Hummus wird heute in Ägypten in den meisten Restaurants angeboten, wird aber Zuhause eher selten zubereitet.

Rezept Hummus bi Tahina

Zutaten

- 1 Tasse Kichererbsen
- ½ Tasse Sesampaste (Tahina)
- 1 Zitrone ausgepresst
- 2 Knoblauchzehen
- Petersilie (optional)
-
- Olivenöl
- Paprikapulver, scharf

Zubereitung

Die Kichererbsen über Nacht einweichen.

Die Kichererbsen insgesamt 2 Stunden kochen. Das Salz erst etwa eine halbe Stunde vor Ablauf der Kochzeit zugeben. Die Kichererbsen werden sonst hart.

Die Kichererbsen abgießen und unter kaltem Wasser abschrecken, aber etwas Kochwasser beiseite stellen. Die Häute von den Kichererbsen entfernen.

Die Kichererbsen durch ein Sieb passieren. Dabei etwas Kochwasser dazugeben damit sich die Kichererbsen leichter durch das Sieb drücken lassen. Mit Zitronensaft und der Sesampaste verrühren, so dass eine cremige Konsistenz entsteht. Den gepressten Knoblauch und Salz nach Geschmack zugeben.

Das Kichererbsenpüree in einer Schale anrichten und mit Olivenöl beträufeln. Nach Geschmack mit Paprikapulver und Petersilie bestreuen.