

Seite 1: Deutsch

Seite 2: Englisch

Hummus

Zutaten:

Zwei Tassen kleine Kichererbsen

2/3 Tasse Kanaan Tahini

Saft aus 2 kleinen Zitronen

1/3 Teelöffel Kreuzkümmel

1 Teelöffel Natron

Salz

Servieren: Olivenöl, Petersilie, etwas Paprika oder Sumach für die Farbe

Vorbereitung:

1. Entfernen Sie alle Körner, die nicht die richtige Farbe haben. Mehrmals gut waschen, bis das Wasser transparent und völlig sauber ist.
2. Die Kichererbsen mindestens 12 Stunden in 3 Liter Wasser einweichen. Im Sommer empfiehlt es sich, die Schüssel in den Kühlschrank zu stellen. Im Winter können Sie draußen gehen.
3. Spülen Sie die Kichererbsen gründlich aus und lassen Sie sie noch 12 Stunden in klarem Wasser einweichen. Wenn Sie Ihren Hummus in einer sehr cremigen Konsistenz bevorzugen, können Sie weiter bis zu 24 Stunden einweichen und alle 8 Stunden spülen.
4. Spülen Sie die Kichererbsen erneut aus, bis das Wasser transparent ist. Lassen Sie das Wasser ab und geben Sie es in einen Topf mit klarem Wasser, das 5 cm über den Kichererbsen liegt.
5. Kochen Sie die Kichererbsen ohne Salz. Zum Kochen bringen, die Flamme etwas reduzieren und die Körner etwa 45 Minuten köcheln lassen, bis sie etwas erweichen. Fügen Sie das Natron hinzu und kochen Sie, bis die Körner vollständig weich sind. Fügen Sie etwas Salz hinzu und kochen Sie etwas mehr. Wenn die Kichererbsen sehr leicht zwischen zwei Fingern zerquetscht werden können, sind sie bereit. Behalten Sie 1 Tasse der Flüssigkeit, in der die Kichererbsen gekocht wurden.
6. Die gekochten Kichererbsen in einen kühlen Topf geben und mehrere Stunden im Kühlschrank aufbewahren. Gießen Sie dann die Kichererbsen und den Rest der Flüssigkeit in eine Küchenmaschine für etwa 2 Minuten, bis Sie eine cremige Konsistenz haben. Wenn die Paste zu dick aussieht, fügen Sie etwas Wasser hinzu.
7. Fügen Sie ein wenig rohen Kanaan Tahini hinzu und lassen Sie die Küchenmaschine weitere zwei Minuten bei niedriger Geschwindigkeit laufen. Fügen Sie den Rest der Kanaan Tahini hinzu und mischen Sie ein wenig mehr. Fügen Sie nach und nach das Salz und den Kümmel hinzu.
8. Nach der Zubereitung sofort essen und den Rest im Kühlschrank aufbewahren. Die Hummus-Creme sollten etwas weniger dicht sein, als Sie mögen, denn sie neigen dazu, sich im Kühlschrank zu verdichten und zu verdicken.
9. Auf einem Teller servieren. Fügen Sie 2 Löffel Kanaan Olivenöl hinzu und streuen Sie gehackte Petersilie, etwas Kümmel und Sumach oder Paprika.

ENGLISH

Hummus

Ingredients:

Two cups of small chickpeas

2/3 cup Kanaan Tahini

Juice from 2 small lemon

1/3 teaspoon cumin

1 teaspoon of sodium bicarbonate

Salt

Serving: Olive oil, parsley, a little paprika or sumac for the color

Preparation

1. Remove any grains that are not the right colour. wash well several times, until the water is transparent and completely clean.
2. Soak the chickpeas in water for at least 12 hours in 3 liters of water. In the summer it is recommended to put the bowl in the refrigerator. In the winter you can leave outside.
3. After soaking for at least 12 hours, rinse the chickpeas thoroughly, and let them soak for a few more hours in clean water. If you prefer your hummus in a very smooth texture you can continue to soak and rinse every 8 hours, for up to 24 hours.
4. Rinse the chickpeas again, until the water is transparent, drain and place in a pot with clean water that covers 5 cm above the chickpeas
5. Cook the chickpeas without salt. Bring to a boil, reduce the flame a bit and let the grains simmer for about three quarters of an hour until they soften a little. Add the sodium bicarbonate and simmer until the grains are completely softened. Add a little salt and cook a little more. When the chickpeas can very easily be crushed between two fingers, they are ready. Keep 1 cup of the liquid that the chickpeas were cooked in.
6. Move to a cool pot and refrigerate for several hours. Then pour the chickpeas and the cup of remaining liquid into a food processor and grind for about 2 minutes until you reach a creamy texture. If the paste looks too thick, add a little water.
7. Add a little raw tahini and run the food processor for another two minutes at low speed. Add the rest of the raw tahini and grind a little more. Gradually add the salt and cumin.
8. After preparation, eat immediately and store the rest in the fridge. Chickpeas should be slightly less dense than you want it, because it has a tendency to condense and thicken in refrigerated.
9. Serve on a plate. Add 2 spoons of Kanaan olive oil and sprinkle some chopped parsley, a little cumin and sumac or paprika.