

Humus aus gekeimten Kichererbsen

Zutaten für 4 Portionen

150 g Kichererbsen gekeimt roh
2 Zehen Knoblauch
2 EL Tahin weiß
1 TL Cumin gemahlen
1 TL Paprika edelsüß
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
2 EL Petersilie gehackt (TK)
½ TL Salz

Nährwerte pro Portion á 55 g:

92 kcal (382 kJ), 4 g EW, 2 g KH, 7 g F,
2 g Ballaststoffe

Arbeitszeit 00:10 h

Gesamtzeit 00:15 h

Kosten 1,27 €



Zubereitung auf klassische Art

1. Kichererbsen über Nacht in ausreichend Wasser einweichen.
2. Kichererbsen gut abspülen und in Keimschalen für ca. 2 bis 4 Tage keimen lassen, bis man einen Keimling sieht.
3. Die Keimlinge gut abspülen und ca. 5 Min. in kochendem Wasser blanchieren, also kurz kochen lassen, herausheben und kalt abspülen. Dabei kannst Du den Knoblauch gleich mitblanchieren, damit dieser bekömmlicher wird.
4. Blanchierte Kichererbsen, Knoblauchzehen, Tahin, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Olivenöl, Zitronensaft und Petersilie in einen Mixer oder in den Mixbecher vom Stabmixer geben und zu einer cremigen Paste verarbeiten.
5. Gegebenenfalls noch mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken, umfüllen und den Humus mit Paprikapulver und gehackter Petersilie bestreut und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Zubereitung mit dem Thermomix

1. Die Kichererbsen wie oben keimen und blanchieren.
2. Blanchierte Kichererbsen, Knoblauchzehen, Tahin, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Olivenöl, Zitronensaft und Petersilie in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 10 zu einer cremigen Paste verarbeiten.
3. Mit dem Spatel nach unten schieben und eventuell noch einmal 30 Sek./Stufe 8 verrühren, damit Du eine schöne homogene Masse erhältst.
4. Gegebenenfalls noch mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken, umfüllen und den Humus mit Paprikapulver und gehackter Petersilie bestreut und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

Varianten

Natürlich kannst du Humus auch aus gekochten Kichererbsen zubereiten. Dazu weichst du sie über Nacht ein und kochst sie am nächsten Tag in frischem Wasser für ca. 1 Stunde. Dann sind sie weich. Oder du verwendest dafür Kichererbsen aus dem Glas oder aus der Dose. Spüle diese gut ab und dann kannst du sie schon weiterverarbeiten.

Zusätzlich kannst du dem Humus andere Geschmacksrichtungen verleihen, wenn du gekochtes Gemüse (z.B. Karotten, Erbsen, rote Rüben) oder verschiedene Nüsse und Kräuter (Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne) oder Öle (Kürbiskernöl) mit pürierst. Dadurch erhältst du jedes Mal

einen anderen Aufstrich mit hochwertigen pflanzlichen Proteinen. Statt Kichererbsen kannst du als Basis für den Aufstrich auch gekochte Linsen oder Bohnen verwenden.

Tipp

150 g Kichererbsen gekeimt im Rezept entsprechen ca. 50 g Kichererbsen getrocknet. Hebe dir etwas von dem Kochwasser der Kichererbsen auf. Denn wenn dir der Aufstrich zu wenig cremig wird, kannst du ihn mit dem Kochwasser ein wenig verdünnen und dadurch cremiger machen. Das ist die gesündere Variante, als mehr Öl zu verwenden. Gekaufter Humus ist oft sehr fetthaltig, weil die Konsistenz durch eine höhere Öl-Zugabe erreicht wird. Achte darauf, sollte es einmal schnell gehen sollen und du auf fertigen Humus zurückgreifen musst.

Rezeptwirkung nach TCM

Humus aus gekeimten Kichererbsen wirkt nährend und leicht erfrischend. Er baut Qi und Blut auf und stärkt besonders das Nieren-Yin. Wenn du unter einer starken Feuchtigkeitsproblematik leidest, dann solltest du ihn eher mit Vorsicht genießen.

Westliche Gesundheitshinweise

Neben hochwertigen pflanzlichen Proteinen ist Humus eine gute Ballaststoffquelle und enthält die Vitamine A, K, C, Thiamin, B6 und Folsäure. Er versorgt dich mit den Mineralstoffen Calcium, Phosphor, Eisen, Magnesium und Zink und enthält außerdem Kupfer und Mangan. Ein hoher Gehalt an ungesättigten Fettsäuren rundet den Aufstrich nährwerttechnisch ab.

essenbelebt wünscht guten Appetit!