

PORTIONEN

1

ZEIT GESAMT

45 min

LEVEL

easy

Rezept

PAPRIKA-KICHERERBSEN-HUMUS

Humus ist eine orientalische Paste auf der Basis von Kichererbsen. Sie wird mit orientalischen Gewürzen wie Kurkuma, Tahini und/oder Kreuzkümmel gewürzt und wird gerne mit Fladenbrot oder Gemüse gedippt und gesnackt.

Die Frage, ob Kichererbsen in die low carb Ernährung gehören stellt sich für mich nicht, denn sie sind wertvolle Lieferanten von Ballaststoffen und Proteinen.

Wenn Du Dich also dafür entscheidest, sie in Deinen Ernährungsplan aufzunehmen, dann findest Du hier nicht nur das aktuelle Rezept, sondern auch **viele weitere Gerichte** mit den Chick Peas.

In diesem Rezept habe ich den Humus mit einer Komponente erweitert – nämlich gebratene Spitzpaprika, die dem Humus eine tolle Note geben.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Nachmachen!



ZUTATEN

- 1 große Dose Kichererbsen (480g Abtropfgewicht)
- 5 Spitzpaprika
- Olivenöl
- Tahini (Sesampaste)
- Gewürze
 - Salz
 - Paprika
 - Chili
 - Kreuzkümmel
 - Kurkuma

Hol' Dir den Orient nach Hause!

- Zitronensaft
- Pfefferminze
- Wasser
- Tomatenmark
- Petersilie



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Wasche die Spitzpaprika, schneide sie in 2 Hälften, entferne die Kerne und lege sie mit der äußeren Seite nach oben in eine Auflaufform. Schütte Olivenöl darüber und würze die Paprika mit etwas Salz.

SCHRITT 2

Stelle die Auflaufform in den Ofen und heize diesen auf ca. 200 Grad auf. Ein Vorheizen ist hier nicht nötig, so dass Du diese Zeit schon mit dem Garen der Paprika verwenden kannst.

SCHRITT 3

Währenddessen schütte die Kichererbsen ab (fange das sogenannte Aquafaba auf, wenn Du es z.B. für **Merengue** verwenden möchtest) und spüle sie so lange, bis keine Blasen mehr dabei zu sehen sind. Behalte eine gute handvoll Kichererbsen separat, die Du snacher für die Dekoration verwendest.

SCHRITT 4

Nach ca. 20-25 min sind die Paprika weich und leicht angebräunt. Nimm sie dann aus dem Ofen.

SCHRITT 5

Sollte sich die Haut leicht entfernen lassen, mach das, wenn nicht ist das nicht schlimm. Gib nun die gebackenen Paprika (incl. Öl, das sich in der Auflaufform befindet) zusammen mit den Kichererbsen in ein hohes Gefäß, in dem es sich gut pürieren lässt.

SCHRITT 6

Um das Pürieren etwas leichter zu machen, füge der Masse etwas Wasser, ca. 3 EL Tahini, 1 EL Zitronensaft und 3-4 EL Olivenöl hinzu. Je nach Konsistenz kannst Du von allem nochmal etwas dazu schütten, bis die gewünschte Konsistenz (schön streichfähig) erreicht ist.

SCHRITT 7

Wasche Petersilie und 4-5 Pfefferminzblätter und schneide sie jeweils grob und gib dann alles (bis auf ein bisschen Petersilie zur Deko später) mit in die Humusmasse und püriere sie mit hinein.

SCHRITT 8

Würze nun den Humus mit den genannten Gewürzen je nach Deinerem Geschmack.

SCHRITT 9

Brate die restlichen Kichererbsen (siehe Schritt 3) in einer kleinen Pfanne mit 1 EL Tomatenmark und etwas Salz und Paprika an.

SCHRITT 10

Jetzt geht es nur noch ans Anrichten. Gib den Humus in einer flache Schale/Schüssel, streiche mit einem Löffel Spuren in den Humus, gib die angebratenen Kichererbsen, sowie etwas grob geschittene Petersilie (siehe Schritt 7) darauf und träufel noch ein wenig Olivenöl dazu.

Dann kann gesnackt werden. Guten Appetit!