

Informationen zur Sendung vom 28.07.2023

Orientalische Kichererbsencreme

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Portionen)

2 Gläser Kichererbsen
½ Glas Tahini (weißes Sesammas)
100 ml eiskaltes Wasser
1 Zitrone
1 – 2 Knoblauchzehen
Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
Salz
Chiliflocken zum Bestreuen

Außerdem

Etwas Blatt Petersilie oder Rucola
Fladenbrot oder Brötchen vom Vortag
Nach Gusto: Eingelegte milde Peperoni
oder saure Gurken

Zubereitung

Zunächst drei bis vier Esslöffel Kichererbsen aus einem der Gläser entnehmen und zum Garnieren zur Seite stellen. Den restlichen Inhalt der beiden Gläser mit dem Sud in einen Topf geben und einige Minuten köcheln lassen. Zur Seite ziehen und mit einer Lochkelle die Häute der Hülsenfrüchte abschöpfen. Die Kichererbsen durch ein Sieb gießen, die Flüssigkeit auffangen und alles gut abkühlen lassen. Soll es schnell gehen, kann dieser Arbeitsschritt übersprungen werden. Dann wird die Creme nicht ganz so fein und luftig.

Die Knoblauchzehen schälen und in Öl anschwitzen. Wer mag, gibt den Knoblauch roh dazu. Die Zitrone auspressen und mit Sesammas, Knoblauch, Salz, Kreuzkümmel und etwas eiskaltem Wasser cremig mixen. Die Kichererbsen zugeben. Alles zusammen mit ein wenig Kichererbsenkochflüssigkeit zu einer cremigen, nicht zu flüssigen, Masse aufschlagen.

Anrichten

Paste oder Brotaufstrich

Den Hummus in eine Schüssel füllen und die zurückgelegten Kichererbsen drüberstreuen. Großzügig mit Olivenöl begießen und mit Blatt Petersilie oder Rucola verzieren. Auch eingelegte Peperoni oder saure Gurkenscheiben passen hier prima.

Fingerfood

Brötchen vom Vortag quer oder längs halbieren. An der runden Seite etwas anschneiden, damit sie standfest werden. Nun aushöhlen und im Backofen golden rösten. In die "Brotkörbchen" etwas Kichererbsencreme füllen und mit Kräutern oder Gurkenscheiben etc. schön verzieren.

Informationen zur Sendung vom 28.07.2023

Orientalische Kichererbsencreme

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

Pro Glas Kichererbsen in Bio-Qualität habe ich für die Supermarkteigenmarke 1,29 Euro bezahlt. Die Sesampaste Tahin gibt es in der Bio-Ecke bei Drogeriediscountern oder im türkischen Lebensmittelhandel. Das weiße Mus schmeckt milder und liegt im Schnitt bei 3,45 Euro für 250 Gramm das Glas. Für Zitrone, Gewürze und Knoblauch rechne ich 0,50 Euro. Blatt Petersilie oder alternativ etwas Rucola zum Garnieren fließen mit 0,99 Euro in die Berechnung mit ein. Für Fladenbrot oder Brötchen werden 1,50 Euro angesetzt. Das Olivenöl zum Beträufeln wird mit 1,50 Euro berechnet und die sauren Gurken oder Peperonen mit 0,50 Euro.

Pro Person 1,23 Euro

Kichererbsen selbst kochen

Wer Zeit genug hat, verwendet getrocknete Kichererbsen. Dafür werden die Hülsenfrüchte über Nacht in reichlich kaltem Wasser eingeweicht. Nicht wundern, wenn dann irgendwann leise Zischgeräusche zu hören sind. Man sagt der Erbse nach, dass sie daher ihren Namen bekommen hat. Es handelt sich jedoch nicht um ein Kichern, sondern die Hülsenfrüchte nehmen so die Flüssigkeit auf.

Das Einweichwasser wird später durch frisches Wasser ausgetauscht. Das macht Hülsenfrüchte wesentlich bekömmlicher, da im Einweichwasser schwer verdauliche Stoffe enthalten sind.

Die Kichererbsen nun in Wasser, Salz und mit einem Lorbeerblatt circa 30 Minuten garen. Salz am Kochwasser ist richtig und gibt Geschmack. Dass das Kochwasser von Hülsenfrüchten nicht zu salzen ist, ist eine deutsche Küchenlegende, die sich bei Köchinnen, Köchen und Rezeptschreibern immer noch hartnäckig hält.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz