



## **Hummus und Tahini-Sauce**

### Rezepte von Tom Franz

#### **Hummus**

##### **Zutaten**

500 g getrocknete Kichererbsen (über Nacht in reichlich Wasser eingeweicht), alternativ Kichererbsen aus Glas oder Dose, 1 kg (Abtropfgewicht)  
2 Knoblauchzehen  
400-500 g Tahini  
Saft von 1–2 Zitronen  
TL Kreuzkümmel, gemahlen  
Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

##### **Zubereitung**

Die Kichererbsen abgießen, sorgfältig abspülen, in einen Topf geben und mit reichlich Wasser bedecken, dabei etwas salzen. Alles aufkochen lassen und bei kleiner Hitze simmern lassen, bis die Kichererbsen sehr weich sind. (Das kann durchaus auch einmal 2 Stunden dauern, wenn getrocknete Kichererbsen verwendet werden.) Die Kichererbsen abgießen und das Kochwasser beiseitestellen. Die Knoblauchzehen schälen und grob zerschneiden. Die Kichererbsen und den Knoblauch in der Küchenmaschine oder im Mixer fein pürieren. Tahini und Zitronensaft portionsweise (Menge nach Belieben) unterrühren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Masse zu kompakt ist, mit dem beiseitegestellten Kochwasser verdünnen. Falls der Hummus zu flüssig geworden ist, weiteres Tahini hinzufügen.

#### **Tahini-Sauce**

##### **Zutaten**

200 g Tahini  
1 Knoblauchzehe, geschält und durch die Knoblauchpresse gedrückt  
Saft von 1 kleinen Zitrone  
Salz

##### **Zubereitung**

Tahini, Knoblauch und die Hälfte des Zitronensafts vermischen und nach und nach mit kaltem, am besten eiskaltem, Wasser mit dem Schneebesen oder Stabmixer pürieren, bis die Konsistenz von flüssigem Honig erreicht ist. Mit Salz und dem restlichen Zitronensaft abschmecken.