

## Rezepturen

(Rezepturen für jeweils 4-6 Personen)

### HUMMUS BI TEHINE - SESAM KICHERERBSEN-DIP

#### Zutaten:

350 g	Kichererbsen, über Nacht eingeweicht oder aus der Dose abgetropft (hummus)
3 Stk.	Knoblauchzehen, zerdrückt
5-6 TL	Tahin (Sesampaste in Asienläden oder auch Globus/Jelmoli erhältlich)
1 TL	Kreuzkümmelpulver
1 TL	Paprika, gemahlen
2 Stk.	Zitronen sowie nach Belieben Saft
4 EL	Olivenöl
etwas	Salz

#### Garnitur:

50g	schwarze Oliven
2-3 Stängel	Petersilie Liscio (und evtl. noch einige Minzblätter), grob zerkleinern
1 Stk	Zitrone zum dekorieren/garnieren

#### ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Abgiessen, kalt abbrausen, abtropfen und in einem Topf mit Wasser bedeckt bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten köcheln lassen. In ein Sieb giessen, abbrausen mit kaltem Wasser und abtropfen lassen. Die Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer pürieren. Den Knoblauch zerdrücken mit Salz mischen und unter das Kichererbsenmus mischen.

Die Zitronen auspressen. Das Kichererbsenmus mit der Sesampaste, Zitronensaft und dem Kreuzkümmel mischen. Mit Salz abschmecken und etwa 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Petersilie und Pfefferminze grob zerkleinern. Das Hummus in kleine Schälchen geben und mit einem Löffel jeweils eine Mulde hineindrücken. Das Oel hineinträufeln, das Hummus mit den Oliven und frischen Kräutern anrichten.

### MUHAMMARA - WALNUSSPASTE

#### Zutaten:

200g	Walnusskerne
75g	Paniermehl
1 EL	gemahlener Kreuzkümmel
2 EL	Paprika oder Piment d'Espelette
1 EL	Paprikapaste
1 kl.	Zitrone, Saft
2.5DL	Oel
etwas	Salz, nach Belieben

#### ZUBEREITUNG

Die Walnüsse mit dem Messer sehr fein hacken und mit dem Paniermehl, den Gewürzen vermengen. Die Masse salzen und mit den Händen gründlich durcharbeiten, bis die Zutaten gleichmässig vermischt sind. Nach und nach das Oel einarbeiten. Kalt servieren.