

HUMMUS



Mit diesen drei einfachen Rezepten entführen wir Sie in die Welt des Orients. Besonders lecker schmecken die Dips zu Fladenbrot oder Gemüsesticks, lassen sich aber nach Lust und Laune mit verschiedenen Gerichten kombinieren. Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

ZUTATEN:

- 250 g Kichererbsen (getrocknet)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie (glatt)
- 1 TL Paprika edelsüß
- ½ TL Salz
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 7 EL Zitronensaft
- 150 ml Olivenöl
- 4 EL Sesampaste (Tahin)
- Kreuzkümmel



ZUBEREITUNG:

1. Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen, anschließend abgießen und mit frischem Wasser bedeckt etwa 1 Stunde weichkochen lassen.
2. Knoblauch nach 30 Minuten zu den Kichererbsen geben und mitkochen. Danach beides in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.
3. Die Blätter der Petersilie abzupfen und grob hacken. Etwas gehackte Petersilie zum Bestreuen beiseitelegen. Kichererbsen, Knoblauch, Petersilie, Paprikapulver, Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft, Öl und etwa 150 bis 200 ml Wasser mit einem Mixer zu einer feinen Paste pürieren.
4. Die Sesampaste unter das Kichererbsen Püree rühren und mit Salz, Paprika, Zitronensaft und nach Belieben mit etwas Kreuzkümmel abschmecken.
5. Hummus in eine Schüssel geben und mit der restlichen Petersilie bestreuen. Etwas Olivenöl darüber träufeln und servieren.

BABA GANOUSH



ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Auberginen (ca. 500 g)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (klein)
- 2 EL Sesampaste (Tahin)
- 1/2 Zitrone mittelgroß
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1/2 TL Salz
- 1 Handvoll Granatapfelkerne
- 1/3 Bund Petersilie
- 3 EL Sesamkerne



ZUBEREITUNG:

1. Den Ofen vorheizen und die Auberginen von allen Seiten mit einer Gabel einstechen. Auf ein Backblech legen und bei 250 Grad Umluft für ca. 40 bis 45 Minuten garen bis die Schalen schwarz werden. Nach ca. 20 Minuten umdrehen.
2. Backblech mit den Auberginen aus dem Ofen holen und für 10 Minuten abkühlen lassen, Die Auberginen längs halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale entnehmen und direkt in einen Mixer geben.
3. Knoblauchzehe schälen und zusammen mit dem Saft der halben Zitrone, Tahin, Kreuzkümmel, Salz, Oliven- und Sesamöl in den Mixer geben. Anschließend auf höchster Stufe für ca. 30 Sekunden pürieren.
4. Die Sesamkörner sehr kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Anschließend den Granatapfel entkernen, Petersilie waschen und die Blättchen für das Topping zupfen.
5. Den Dip mit Granatapfelkernen, Petersilie und Sesamkernen toppen. Abschließend mit einem Schuss Olivenöl garnieren.

MUHAMMARA DIP



ZUTATEN:

- 2 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe (klein)
- 80 g Walnüsse
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1½ TL Harissa (scharfe Würzpaste)



ZUBEREITUNG:

1. Die Paprika putzen, abspülen und in Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und würfeln. Walnüsse kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten und herausnehmen. 2 EL Öl in die heiße Pfanne geben und Paprikastücke und Knoblauch darin etwa 10 Minuten anbraten.
2. Paprika, Knoblauch, Walnüsse, restliches Olivenöl, Honig, Harissa und Salz mit dem Stabmixer fein pürieren.
3. Dip abschmecken und in eine Schüssel füllen.

VIEL FREUDE BEIM SERVIEREN UND GENIEßEN!