

Kochen

Serkan Güzelcoban

Dienstag, den 18.05.2021

Hummus (Kichererbsenpüree) mit Grillgemüse

4 Personen

Zutaten

Für das Pfannenbrot

20 g Hefe, frisch
 1 EL Zucker
 60 ml Wasser, lauwarm
 400 g Weizenmehl (Type 405)
 1 TL Backpulver
 1 TL Salz
 1 Ei (Größe M)
 60 ml Milch
 100 g Naturjoghurt
 4 EL Butterschmalz

Für das Grillgemüse

1 Bund Spargel, grün
 1 Bund Lauchzwiebeln
 1 Bund Möhren
 200 g Kirschtomaten
 2 Stiele Rosmarin
 2 TL Honig
 6 EL Olivenöl
 1 Bio-Zitrone, Saft und Schale davon
 Salz
 Pfeffer, grob, schwarz
 1 Bund Petersilie



Für das Kichererbsenpüree (Hummus)

1 Dose Kichererbsen, ca. 250 g Abtropfgewicht
 1 Knoblauchzehe
 1 Bio-Limette, Saft und 2 TL abgeriebene Schale davon
 125 g Sesampaste (Tahini)
 etwas Kreuzkümmel, gemahlen
 Salz
 Pfeffer
 3 EL Olivenöl, ca.

Außerdem

1 Fladenbrot

Zubereitung

1. **Für das Pfannenbrot** Hefe mit Zucker und Wasser mischen. Mehl, Backpulver und Salz ebenfalls vermischen.
2. Ei, Milch und Joghurt verquirlen und zur Mehlmischung geben. Die angerührte Hefe zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Tipp: Ist der Teig zu flüssig noch etwas Mehl zugeben. Ist er zu trocken, noch 1-2 EL Wasser unterkneten.
3. Die Teigschüssel abdecken und den Teig ca. 30 Minuten gehen lassen.
4. Den gegangenen Hefeteig in 4–6 Stücke teilen, diese jeweils auf wenig Mehl in Pfannengröße ausrollen
5. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Teigstücke darin nacheinander bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

6. **Das Gemüse** putzen und abbrausen. Spargel, Lauchzwiebeln halbieren oder dritteln. Möhren längs halbieren oder vierteln. Das gesamte Gemüse sollte ungefähr die gleiche Größe haben. Tomaten abbrausen und trockentupfen. Rosmarin grob zerzupfen.
7. Das Gemüse in eine Grillschale legen. Honig, Öl, Zitronensaft und -schale mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
8. Die Grillschale mit Backpapier abdecken und das Gemüse auf dem heißen Grill ca. 30 Minuten garen. Dabei ab und zu wenden. (Alternativ im Backofen garen, bei 180 Grad, ebenfalls 30 Minuten)
9. **Für das Kichererbsenpüree** Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauch abziehen und grob schneiden.
10. Kichererbsen, Knoblauch, Limettensaft und -schale, Sesampaste, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Öl in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab fein pürieren, sodass eine feine Creme entsteht. Ist die Masse zu fest, noch etwas warmes Wasser unterrühren und abschmecken.
11. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
12. Hummus erneut abschmecken. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen. Petersilie über das Gemüse streuen und erneut abschmecken. Hummus, Gemüse und Brot anrichten und servieren.