



HUMMUS - KRIEGE

"Wenn es um Hummus geht, das allgegenwärtige Kichererbsenpüree mit Tahini, streiten sich die Geister: Wo und wie es erfunden wurde, wer als Erster auf die Idee kam, pürierte Kichererbsen mit Sesampaste zu mischen und wann - daran entzündeten sich immer wieder Auseinandersetzungen. Und keine Seite ist bereit nachzugeben." schreibt Ottolenghi in seinem Buch JERUSALEM

Eine außergewöhnliche Version von Hummus oder Hommus habe ich getestet und bin davon begeistert.

Die Knoblauchknolle wird so lange im Ofen gebacken, bis die Zehen cremig weich werden.

Die Zwiebelringe sanft gebraten im guten Olivenöl, verwandeln sich in eine süße und karamellierte Leckerei.

Ein bisschen davon zur Seite gelegt kann den Hummus dekorieren.

Zusammen mit den anderen Zutaten ergeben der Knoblauch und die Zwiebeln in einem genussvollen Aufstrich. Gewürzt wird es nach "Gusto".

Guten Appetit!

HOMMUS MIT KARAMELLISIERTEN ZWIEBELN

1 ganze, frische Knoblauchknolle, 4 EL Olivenöl, 1 große Zwiebel oder 1 Gemüsezwiebel, 250 g gekochte Kichererbsen, 120 g Tahini (Sesammus) 1 EL Zitronensaft, 1 TL Kreuzkümmelpulver, 1 TL Paprikapulver, edelsüß, Salz, Pfeffer aus der Mühle.

Knoblauchmus: Den Stiel des Knoblauchs bis zu den Zehen abschneiden und die äußeren Blätter entfernen. Die Knolle in eine Auflaufform geben, mit etwas Olivenöl beträufeln.

Im Backofen bei 180-200°C ca. 20-30 Minuten backen.

Der Knoblauch ist gar, wenn die Haut hellbraun und knusprig ist, der Knoblauch innen weich ist und sich das Knoblauchmus gut aus der Haut drücken lässt.

Die Zwiebel schälen und in ganz dünne Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelringe darin langsam anbraten, bis sie weich, hellbraun und karamellisiert sind.

Knoblauchmus, karamellierte Zwiebeln, Kichererbsen, Tahini, Zitronensaft und 1 EL Olivenöl mit dem Stabmixer oder in einem Mixer pürieren. Eventuell mehr Olivenöl bzw. Wasser zugeben und mit Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.