

### Zutaten für 4-6 Personen:

400 g getrocknete Kichererbsen (z.B von Natura)  
1 TL Natron + 1 TL Salz

Kichererbsenwasser (vom Kochen!)  
Hand voll Eiswürfel  
200 g Sesammus (Tahin)  
Saft einer ½ Zitrone  
1-2 TL Knoblauchpaste oder 1-2 Knoblauchzehen  
½ TL Cumin/Kreuzkümmel  
2 TL Salz  
¼ TL Pfeffer

### Varianten:

Klassisch: 1/3 vom fertigen Hummus  
Olivenöl, ganze, gekochte Kichererbsen  
Paprika- und Kreuzkümmelpulver, Schnittlauch

Gelbe Variante: 1/3 vom fertigen Hummus  
Olivenöl, Kurkuma, Röstzwiebeln, Pinienkerne

Erbsenhummus: 1/3 vom fertigen Hummus  
Olivenöl, 1 Dose Erbsen, ganze Erbsen, Chiliflocken

### Sesammus (Tahin):

200 g weißen Sesam  
4 EL Olivenöl (=30 ml)

### Zubereitung Sesammus:

- 1) Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Öl und bei mittlerer Hitze leicht anrösten, bis sie duften. Dabei konstant rühren, damit sie nicht anbrennen. Sie dürfen nur leicht Farbe annehmen. Werden sie dunkel, wird auch die Paste bitter und zu stark im Geschmack.
- 2) Gebt sie in einen Food Prozessor, einen Standmixer oder Smoothiemaker und mixt sie so lange, bis eine bröckelige Masse entsteht. Dabei das Gerät immer wieder pausieren, damit es nicht überhitzt. Zur Masse gebt ihr das Öl dazu und mixt so lange weiter, bis ihr eine cremige Paste bekommt.
- 3) Füllt diese in Schraubgläser oder Behälter mit gut verschließbarem Deckel um und lagert sie bei Zimmertemperatur (falls ihr sie nicht sofort verwendet).

### Haltbarkeit Sesammus:

Gut verschlossen und dunkel gelagert, ist Tahin mehrere Wochen haltbar. Das gekaufte Produkt sogar 1 Jahr. Es enthält nämlich Vitamin E, welches das Mus vor Verderb schützt. Nach dem Öffnen am besten im Vorratsschrank oder Kühlschrank lagern. Dort hält es sich mehrere Wochen. Das Einfrieren von Tahin funktioniert ebenfalls gut. Allerdings solltet ihr es schonend im Kühlschrank und danach bei Zimmertemperatur auftauen lassen und es vor der Verwendung eventuell nochmal durchmischen, damit es wieder cremig wird.





## HUMMUS AUF 3 ARTEN

### Zubereitung Hummus:

- 1) Gebt die getrockneten Kichererbsen in eine große Schüssel und befüllt diese mit reichlich Wasser. Geizt nicht mit dem Wasser, da sie dieses über Nacht aufsaugen. Lieber zu viel als zu wenig!
- 2) Am nächsten Tag seiht ihr die Kichererbsen ab, gebt sie in einen großen Topf und befüllt diesen wiederum mit frischem Wasser. Rührt das Natron (macht Hülsenfrüchte besonders weich) und das Salz ein. Stellt den Topf auf den Herd und kocht alles erstmal auf. Danach reduziert ihr die Hitze auf mittlere Stufe, bei mir ist das Stufe 5 bis 6 von 9, und kocht die Kichererbsen, je nach Größe, ca. 45-60 min. Nach dieser Zeit sollten sie nicht nur gekocht sein. Wenn ihr sie ganz leicht drückt, sollten sie bereits zerfallen. Für Hummus brauchen wir nämlich besonders weiche Kichererbsen. Macht euch keine Sorgen wegen der Haut, denn diese wird man später im fertigen Hummus nicht bemerken.
- 3) Sind die Kichererbsen fertig gekocht, seiht ihr sie ab. Dabei fangt ihr unbedingt das Kichererbsenwasser auf. Zumindest 300 bis 400 ml davon, da wir dieses zum Pürieren brauchen. Außerdem solltet ihr ein paar von den ganzen Kichererbsen aufbewahren für die Deko.
- 4) Gebt die gekochten Kichererbsen in einen Standmixer, Food Prozessor oder Thermomix. Ihr braucht ein leistungsstarkes Gerät, wenn ihr ein besonders cremiges Hummus wünscht. Fügt zunächst ca. 50 ml vom Kichererbsenwasser hinzu und startet das Pürieren. Hat sich eine grob-cremige Masse gebildet, fügt ihr nach und nach die Eiswürfel hinzu. Diese sorgen dafür, dass das Humus cremig, luftig und hell wird.
- 5) Danach gebt ihr die Sesampaste dazu, Zitronensaft, Knoblauchpaste, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer. Püriert weiter und fügt bei Bedarf immer wieder etwas Kichererbsenwasser hinzu, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.
- 6) Wie ich die einzelnen Varianten anrichte, ist im Video zu sehen. Im Grunde teilt ihr dafür einfach das Hummus auf drei gleich große Teile auf. Der eine ist ganz klassisch ohne Zusätze, in den zweiten Teil gebt ihr etwas Kurkuma hinein und der dritte wird mit Erbsen aus der Dose püriert. Wie ihr seht, könnt ihr Hummus leicht an euren Geschmack anpassen.

### Haltbarkeit Hummus:

Selbstgemachter Hummus ist, luftdicht verpackt, im Kühlschrank max. eine Woche haltbar. Je höher der Wassergehalt eines Lebensmittels, umso schneller verdirbt es. Und genau das ist bei gekochten Kichererbsen der Fall. Möchtet ihr die Haltbarkeit verlängern, könnt ihr ihn auch portionieren und einfrieren. Dann hält er etwa drei Monate lang. Zum schonenden Auftauen über Nacht in den Kühlschrank stellen. So können sich schädliche Keime nicht vermehren. Vor dem Verzehr am besten cremig mixen oder kräftig umrühren.

### Sastojci za 4-6 osoba:

400 g sušenog slanutka/leblebija (npr. od Nature)  
1 kašičica sode bikarbone + 1 kašičica soli

Voda od slanutka (od kuhanja)  
šaka kocaka leda  
200 g susam paste (tahini)  
sok od ½ limuna  
1-2 kašičice paste od bijelog luka ili 1-2 čehna  
½ kašičice kima  
2 kašičice soli  
¼ kašičice bibera

### Varijante:

**Klasična:** 1/3 gotovog humusa  
maslinovo ulje, cijeli kuhani slanutak  
crvena mljevena paprika i kim, vlasac

**Žuta varijanta:** 1/3 gotovog humusa  
maslinovo ulje, kurkuma, prženi luk, pinjole

**Humus od graška:** 1/3 gotovog humusa  
1 konzerva graška, cijeli grašak, čili pahuljice

### Susam pasta (tahini):

200 g bijelog susama  
4 kašike maslinovog ulja (=30 ml)

### Priprema susam paste:

- 1) Lagano tostirajte susam u tavi bez ulja na srednjoj vatri, dok ne zamiriše. Stalno miješajte da nebi zagorio. Susam ne smije da potamni niti treba da poprimi boju, jer što je tamniji, to je veća šansa da će pasta biti gorka i prejakog ukusa. Znači, čim zamiriše, maknite s vatre.
- 2) Stavite ga u procesor za hranu, blender ili aparat za smutije i blendajte dok ne postane mrvičasta smjesa. Pauzirajte uređaj s vremena na vrijeme kako se nebi pregrijao. U masu dodajte ulje i nastavite da miksate dok ne dobijete kremastu pastu.
- 3) Prebacite je u staklenke ili posude sa poklopcem koji dobro zatvara i čuvajte ih na sobnoj temperaturi (ako je ne koristite odmah).

### Rok trajanja susam paste:

Držite je u zatvorenoj kutiji ili tegli na tamnom mjestu. Tu može stajati i nekoliko mjeseci. Kupovni proizvod čak i do godinu dana jer tahin sadrži vitamin E koji štiti masu od kvarenja. Nakon otvaranja držite tahin u ostavi ili frižideru. Tu može biti nekoliko sedmica. I zamrzavanje je opcija. Samo ga trebate ostaviti da se odmrzne u frižideru, a zatim na sobnoj temperaturi. Prije upotrebe ponovo promiješati i eventualno promiksati kako bi opet postao kremast.





## HUMUS OD LEBLEBIJA NA 3 NAČINA

### **Priprema humusa:**

- 1) Stavite sušeni slanutak u veću posudu i napunite je sa dosta vode. Nemojte škrtariti s vodom jer će slanutak preko noći veliki dio upiti. Radije ulijte previše nego premalo!
- 2) Sljedećeg dana procijedite slanutak, stavite u veliki lonac i ponovo napunite svježom vodom. Umiješajte sodu bikarbonu (on mahunarke čini ekstra mekanim) i so. Stavite lonac na šporet da prokuha. Zatim smanjite vatru na srednji nivo, kod mene je to 5-6 od 9, i kuhajte slanutak oko 45-60 minuta u zavisnosti od veličine. Nakon ovog vremena ne treba samo da bude skuhan. Ako bobice samo lagano stisnete, već bi se trebale raspasti. Znači, smijete ga čak malo prekuhati, jer za humus nam je potreban posebno mekan slanutak. Ne brinite za ljuskice, jer se kasnije neće ni primijetiti u gotovom humusu.
- 3) Kad je slanutak gotov, procijedite ga. Obavezno sačuvajte vodu od slanutka. Najmanje 300 do 400 ml, jer nam treba za piriranje. Trebalo bi da sačuvate i jedan dio bobica za dekoraciju.
- 4) Kuhani slanutak stavite u blender, procesor za hranu ili thermomix. Potrebna vam je moćna mašina ako želite posebno kremast humus. Dodajte ca. 120 ml vode od slanutka i počnite blendanjem. Kada se formira krupna, kremasta masa postepeno dodajte kockice leda. One humus čine kremastim, svijetlijim i laganim.
- 5) Zatim dodajte pastu od susama, limunov sok, pastu od bijelog luka, kim, so i biber. Nastavite miksanjem, po potrebi dodavajući još vode od slanutka, dok ne postignete željenu konzistenciju.
- 6) Kako pripremam pojedinačne varijante možete pogledati u videu. U osnovi, samo podijelite humus na tri jednaka dijela. Jedan je vrlo klasičan bez ikakvih dodataka, u drugi dodajete malo kurkume, a treći izblendate sa graškom iz konzerve. Kao što vidite, humus možete prilagoditi svom ukusu.

### **Rok trajanja humusa:**

Domaći humus se može čuvati u hermetički zatvorenoj posudi u frižideru max. sedmicu dana. Što je veća količina vode u namirnicama, one se brže kvare. A upravo to je slučaj sa kuhanim slanutkom. Ako želite produžiti rok trajanja, možete ga porcionirati i zamrznuti. Tako traje oko tri mjeseca. Stavite u frižider preko noći da se lagano odmrzne. Ovo sprječava razmnožavanje bakterija. Najbolje ponovo dobro promiksati dok ne postane kremast ili snažno promiješati prije konzumiranja.