

BOHNENHUMMUS



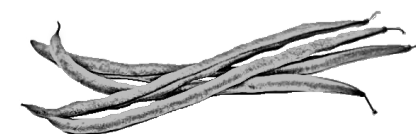
Im Rahmen des GLOBAL BEAN PROJECT ist es uns ein Anliegen, die Vorzüge der Bohnenpflanzen und ihrer Früchte auch sinnlich erfahrbar zu machen; denn guter Geschmack ist ein hervorragender Botschafter!



Hummus ist ein traditionelles Essen in vielen Ländern der Levante. Erstmals schriftlich erwähnt wurde der Hummus in Ägypten im 13. Jahrhundert. Meistens wird er aus Kichererbsen gemacht, was auch die Übersetzung des Wortes ist. Doch ist auch der Bohnenhummus eine ursprüngliche Variante.

ZUTATEN

125 g getrocknete weiße Bohnen oder Puffbohnen (entspricht ca. 250 g nach dem Einweichen)
1 EL Tahini (Sesammus)
3 EL Olivenöl (oder mehr, nach Belieben)
Der Saft von 1/2 Zitrone (je nach gewünschter Säure anzupassen)
1 Knoblauchzehe (oder mehr, je nach Geschmack)
1 EL Paprikapulver mild
Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

Die Trockenen Bohnenkerne eine Nacht lang einweichen lassen. Die Zugabe von Natron oder Salz macht die Bohne weicher und hilft bei allzu kalkhaltigem Wasser.

Dann das Einweichwasser wegschütten (Bohnen sind generell ungekocht giftig).

Neues Wasser nachfüllen und die Bohnen kochen bis sie gar sind.

Die Zutaten mit einem Mixer oder Stabmixer pürieren und dabei vorsichtig Kochwasser hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Es lohnt sich, beim Mixen genügend Aufwand zu betreiben bis die Masse so fein ist, dass man kaum mehr Partikel auf der Zunge spüren kann.

Zum Schluss noch abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Sein eigentliches Geschmacksbild wird der Hummus erst nach ein paar Tagen entfalten, wenn alle Zutaten gut eingewirkt haben und die Knoblauchnote etwas weicher wird.



Traditionell wird Hummus zur Aufbewahrung mit Öl bedeckt, was die Haltbarkeit verlängert. Die Erfahrung zeigt, dass hierbei auch der Knoblauchgehalt einen erheblichen Unterschied macht.

Bei gutem Gelingen erhält man ein Produkt, welches man als Brotaufstrich oder als Dip zu frischem Gemüse oder Fladenbrot nicht mehr missen möchte. Guten Appetit!

Gut zu wissen:

Das Kochwasser (wird auch Aquafaba genannt) muss man nicht wegschütten, es ist voll von Nährstoffen und lässt sich auf vielfältige Art verwenden, z.B. als Ersatz für tierisches Eiweiss bei der Herstellung von Desserts!

