



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Orangenhummus mit Gewürzkichererbsen



Zutaten Für 4 Personen

- 250 g Alnatura Kichererbsen getrocknet
- 1 TL Alnatura Backpulver
- 2 Orangen
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Alnatura Italienisches natives Olivenöl extra
- 1 TL Alnatura Kreuzkümmel gemahlen
- 100 g Alnatura Tahin Sesammas
- 1 TL Alnatura Meersalz
- 4 Alnatura Pita

Tipp: Wer es etwas würziger mag, ersetzt in der Gewürzmarinade 1 EL Olivenöl durch 1 EL Alnatura Natives Olivenöl extra & Chili. Dazu passt auch in Stifte geschnittene Rohkost.

Zubereitung

Zubereitungszeit ca. 50 min +
ca. 12 h Quellzeit

1. Kichererbsen über Nacht in der dreifachen Menge kaltem Wasser quellen lassen.
2. In einem Sieb gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Mit dem Backpulver in einem großen Topf 3 min unter Rühren erhitzen. Nach Packungsanleitung mit Wasser aufgießen und aufkochen, dabei den Schaum abschöpfen. Ca. 30 min kochen lassen, bis die Kichererbsen weich sind, und in ein Sieb abgießen.
3. In der Zwischenzeit Orangen heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
4. Für die Gewürzmarinade 2 EL Olivenöl mit Kreuzkümmel und der Hälfte des Knoblauchs in einer Schüssel verrühren.
5. 400 g der gekochten Kichererbsen mit Orangensaft und -abrieb, Tahin, restlichem Knoblauch und Salz zu einem feincremigen Hummus pürieren und in eine flache Schale füllen. Die übrigen Kichererbsen mit der Gewürzmarinade vermischen und über dem Hummus verteilen.
6. Pitabrote in je ½ EL Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze 1 min