

Hummus

Mit frischem Fladenbrot servieren!

ZUTATEN:

Kichererbsen (200 gr getrocknet oder 500 gr in der Dose)

2 Knoblauchzehen

Thymian

Rosmarin

Kumin (evtl. Curry)

Kaltes Wasser

1 TL Zitrone

Salz

225 ml Tahine (Sesampaste)

3 EL Olivenöl

Einige Zweige Petersilie

ZUBEREITUNG:

Die Kichererbsen 24 Stunden in Wasser einlegen.

Knoblauch schälen und klein schneiden!

Kichererbsen mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin zum Kochen bringen!

Wenn die Kichererbsen weich sind, zusammen mit den Gewürzen und kaltem Wasser mixen, bis sich daraus eine dünnflüssige glatte Masse ergibt.

4 EL Kichererbsen zur Seite stellen und warm halten.

Nach Geschmack salzen!

Tahine unter die Kichererbsenpaste rühren, bis die Masse zu einer zähen Paste geworden ist.

Masse auf einen Teller streichen und Olivenöl darüberträufeln!

Restliche Kichererbsen warm in der Mitte des Tellers aufhäufen!

Petersilie klein schneiden und über den Teller streuen!

Chreime

Würziger Tofu-Eintopf mit Tomaten

ZUTATEN:

5 Tofu ohne Wasser
3 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
1 1/2 Bund Koriander
2 El Paniermehl
1 TI Curcuma
1/2 TI Cumin
150 ml Olivenöl
Backpapier

ZUBEREITUNG:

Tofu und Zwiebeln in Stücke schneiden, Knoblauchzehen schälen, Koriander klein schneiden.
Alle Zutaten in einem Mixer zu einer Masse mit fester Konsistenz zerkleinern und mixen. Mit Salz abschmecken.
Backofen auf 220 Grad vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen.
50 gr. große Bouletten formen und auf das Backpapier legen!
15-20 Minuten backen!

Soße

Eine gute Ergänzung zu Chreime!

ZUTATEN:

2 Knoblauchzehen
10 Chillis rot und grün
150 ml Olivenöl
1 Dose Tomaten kleingehackt
5 Tomaten
5 TI Paprikapulver
7 TI Chilli geschrotet
1/2 TI Cumin
2 EL Salz
1 1/2 Bund Koriander

ZUBEREITUNG:

Die Knoblauchzehen klein schneiden oder pressen.
Die Chillis halbieren, Kerne entfernen und klein schneiden.
Knoblauchzehen und Chillis in Olivenöl anbraten!
Tomaten mit heißem Wasser übergießen und schälen und dann würfeln.
Die Dose Tomaten und Gewürze hinzufügen und 1 Stunde langsam köcheln lassen.
Nach Geschmack salzen und mit Koriander dekorieren.