SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

E-Mail: info@gewuerzmuehle-rosenheim.de Tel: +49 8053 530 8384 Web: https://www.gewuerzmuehle-rosenheim.de/



Hummus | Orient Curry | Ananas

Zubereitungszeit: 5 min

Kochzeit: 10 min

Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 6 Personen

Gewürze & Zutaten

0.5 Frische Ananas, kleine Würfel

2 Esslöffel Brauner Zucker

2 Esslöffel Honeyballs Dessert Rub

2 800 g (abgetropft 480g) Kichererbsen

Teelöffel Cumin, gemahlener Kreuzkümmel

1 Esslöffel Orient Curry, geröstet

1 Limette, Saft und Schalenabrieb

1 Bündel Thai-Basilikum, fein geschnitten

50 ml Olivenöl

Salz

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 250°C Umluft vorheizen.

2. Ananaswürfel mit braunem Zucker mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech für 10 Minuten bei 250°C auf der mittleren Einschubleiste im Ofen karamellisieren. Dann aus dem Ofen nehmen und noch heiß mit den Honeyballs Dessert Rub würzen und abkühlen lassen.

3. Die Kichererbsen abgießen und dabei den Saft auffangen, um ihn zur Seite zu stellen.

4. Die Kichererbsen mit der gewürzten Ananas, ½ TL Cumin, 1 EL Orientcurry, Limettensaft und -schale, Thai-Basilikum, Olivenöl, der Hälfte des beiseite gestelltem Kichererbsen-Wassers sowie einer guten Prise Salz in einen Mixer geben und pürieren, bis es glatt ist. Man braucht vielleicht mehr Curry, Salz und sehr wahrscheinlich mehr Kichererbsen-Wasser. Nach Bedarf kleine Mengen hinzufügen. Den Hummus so lange pürieren, bis er eine sehr glatte Konsistenz hat, mindestens einige Minuten lang. Keine Sorge, wenn der Hummus anfangs zu flüssig erscheint; er wird beim Stehen etwas fester.

5. Sobald der Hummus fertig ist, in eine flache Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde formen. Mit einem großzügigen Schuss Olivenöl aufgießen und dann den Hummus nach Belieben mit frischen Thai- Basilikum und Orientcurry garnieren und genießen.

Tipp

1. Falls der Hummus nicht sofort serviert wird, kann er in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 2 Tage lang aufbewahrt werden.

2. Passt sehr gut zu gegrilltem Geflügel!