

---

8 Stunden einweichen / 1 Stunde Zubereitung

- |   |   |                  |   |
|---|---|------------------|---|
| 1 | 250 g                                     | Kichererbsen     | Die Kichererbsen(KE) über Nacht in reichlich Wasser einweichen.   |
| 2 | 1 Teelöffel                               | Natron           | Die abgessenen KE mit dem Natron in einem Topf auf mittlerer Stufe für etwa 3 Minuten unter Rühren erhitzen   |
| 3 | 2 Teelöffel                               | Salz             | Die KE mit Wasser bedecken und mit Salz 20–60 Minuten köcheln sodass sie gerade noch etwas bissfest sind. Den entstehenden Schaum und sich lösende Schalen abschöpfen. Danach die KE mit kaltem Wasser abspülen und zwischen den Händen aneinander reiben, sodass sich möglichst viele Schalen lösen. Auch diese Schalen entfernen. Einige KE zur Garnitur beiseitelegen und den Rest auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. |
| 4 | Saft von 2 Zitronen<br>1 Knolle Knoblauch |                  | Den Knoblauch als ungeschälte Zehen zusammen mit dem Zitronensaft pürieren. Etwas Wasser hinzufügen und durch ein feines Sieb gießen. Möglichst viel Saft aus den Schalen herausstreichen.  |
| 5 | 400 g<br>evtl. zerstoßenen Kümmel         | Tahini           | Den Saft und das Tahini zu einer dicken Paste mischen. Nach und nach mit Wasser zu einer cremigen Konsistenz glattrühren.   |
| 6 | 70 ml<br>1 Esslöffel                      | Olivenöl<br>Salz | KE, Tahinipaste, Olivenöl und Salz im Mixer 2 Minuten lang zu einer glatten Paste zerkleinern.  |

Hummus mit zurückgehaltenen KE und einem Schuss Olivenöl servieren. Dazu Pitabrot und z.B. Saure Gurken, Tomaten und rohe Zwiebel reichen.

---

bis zu 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> Stunden

1 250 ml Wasser                      Wasser mit Hefe, Zucker und Olivenöl mischen.  
1 Esslöffel Zucker  
1 Päckchen Trockenhefe  
1 Esslöffel Olivenöl

2 350 g Weizenmehl                Die Hefemischung mit dem Mehl und Salz vermengen. Durch Kneten  
1 Teelöffel Salz                    das Glutengerüst entwickeln. Teig bis zu einer Stunde oder bis sich  
das Volumen verdoppelt hat, in einer abgedeckten Schüssel ruhen  
lassen.

Den Teig in 8 gleiche Stücke teilen. Jeden Teil in sich falten bis ein leicht straffer Ball entsteht.  
Stücke bemehlen, abdecken und 15 Minuten ruhen lassen.

Dann die Stücke auf ca. 4 mm Dicke ausrollen und in einer leicht mit Öl ausgeriebenen, vorgeheizten  
Pfanne backen. 2–3 Minuten auf einer Seite dann wenden, 1 Minute auf der anderen Seite dann erneut  
wenden und aufgehen lassen. Vor dem Servieren mit einem Tuch abdecken.

