



©KERN

Die kulturelle Vielfalt der Essgewohnheiten zeigt sich auch am Pausenbrot, am Beispiel des orientalischen Hummus als Dip oder Brotaufstrich. Das Weitergeben von Ideen und Rezepten und das gemeinsame Essen verbindet.

Zutaten:

- 220 g Kichererbsen aus der Dose
- 50 g Sesampaste
- ½ Zitrone (Saft)
- 2 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- Gewürze:
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprikapulver

Zubereitung:

Kichererbsen abspülen, alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Zitronensaft und Rapsöl darüber träufeln, als Aufstrich oder Dip servieren.

Auch aus anderen Speiseleguminosen wie Lupinen kann ein Hummus zubereitet werden. Die Sesampaste kann auch durch Mandelmus ersetzt werden.

Werden getrocknete Kichererbsen verwendet, weicht man diese 10 bis 12 Std. (einfach über Nacht stehen lassen) in kaltes Wasser ein. Das Wasser abgießen, die doppelte Menge frisches Wasser zugeben und am besten im Dampfdrucktopf 10-15 Min. oder im Topf ca. 40 Min. garen. Vorsicht! Kichererbsen schäumen beim Kochen auf, der Topf muss entsprechend groß gewählt werden. Nach dem Kochen die restliche Kochflüssigkeit abschütten, abkühlen lassen und die Kichererbsen wie oben beschrieben verarbeiten.

Nährwerte pro Portion (bei 4 Portionen):

E [kcal]	E [kJ]	EW [g]	F [g]	KH [g]	Bst. [g]	Vit. B ₁ [mg]	Vit. B ₂ [mg]	Vit. B ₆ [mg]	Folat [µg]	K [mg]	Mg [mg]	Fe [mg]	Zn [mg]
231	1012	6,8	19	8,9	5,3	n.r*	n.r	n.r	n.r	n.r	n.r	n.r	n.r
14,5%	14,5%	37,7%	34%	3,7%	33%	n.r	n.r	n.r	n.r	n.r	n.r	n.r	n.r

Nährwertangaben beziehen sich auf Jungen, 4 bis unter 7 Jahre (PAL 1,6), Tagesbedarf 1600 kcal

*nicht relevant

Prodi 6.12 Expert