



# HUMUS – KICHERERBSENAUFSTRICH

## Zutaten:

- 500g Kichererbsen
- 2 Karotten
- 1 Esslöffel Koriander ganz
- 1 Teelöffel Wacholderbeeren ganz
- 3 Lorbeerblätter
- mindestens 1/8 bis zu 1/4 Liter Olivenöl
- 5 Knoblauchzehen
- Currygewürzmischung ca. 25g
- Mutterkümmel ca. 5g
- Frische Gartenkräuter ca. 50g oder getrocknet ca. 20g (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Löwenzahn, Giersch, Spitzwegerich, Oregano, Liebstöckl)
- Pfeffer, vorzugsweise frisch gemahlen nach Geschmack
- 2 Esslöffel Sesammus (Tahin)
- 1 Teelöffel naturbelassenes Kristallsalz
- 1/4 Zitrone frisch gerieben
- Umesu
- Sojasauce Shoyu

## nach Bedarf:

- ¼ - ½ Hokkaido Kürbis (anstatt Karotten)
- 4 Kardamomkapseln
- Paprika edelsüß gemahlen ca. 15g
- Ingwer
- ca. 50g Miso statt Shoyu

## Zubereitung:

- 1) Kichererbsen in kaltem Wasser einweichen (bis zu 2 Tage), das Wasser nach jeweils 8 Stunden wechseln und die Kichererbsen abspülen. Nach ca. einem Tag kann man, nach Bedarf, die Kichererbsen auch zum Keimen bringen, ca. alle 12 Stunden abschwemmen.
  - 2) Die Kichererbsen gemeinsam mit den Karotten (Kürbis), Koriander, Wacholderbeeren, Kardamomsamen und Lorbeerblättern ca. 30 Minuten dämpfen oder in 2 Liter Wasser leicht köcheln (die Kichererbsensprossen nach ca. 2-3 Tagen Keimzeit ca. 20 Minuten dämpfen oder leicht köcheln).
  - 3) Überschüssiges Wasser nun ausleeren oder abseihen, die Lorbeerblätter entfernen, etwas auskühlen lassen und anschließend die Kichererbsen mit Olivenöl pürieren, dann die weiteren Zutaten: Naturbelassenes Kristallsalz, Sesammus, Knoblauch gepresst oder geschnitten, Currygewürz, Mutterkümmel, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Sesammus, Miso, Shoyu und nach Bedarf Zitrone gerieben oder gepresst und Umesu beimengen.
  - 4) Anschließend mit Kristallsalz oder Shoyu abschmecken und noch ca. eine halbe Stunde bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Falls zu trocken Olivenöl ergänzen.  
Schmeckt wunderbar warm als Beilage zum Hirse- oder Buchweizengericht bzw. auch ausgekühlt zu frischem Brot...
- ➔ Im Kühlschrank mindestens eine Woche haltbar – mit Umesu mindestens zwei Wochen!  
➔ Hülsenfrüchte salzlos dämpfen bzw. köcheln, ansonsten können Blähungen auftreten!