



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760
hallo@chriskochtüte.de
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Orientalischer Hummus mit Champignons

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen les dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, eine große Schüssel, eine große Pfanne, eine Schneidebrett, ein Messer sowie einen Pürrierstab bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 20 min gibt's schon lecker Essen!

Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. **Fladenbrot** im Ofen kurz knusprig backen. **Petersilie** waschen, Blätter abzupfen und diese klein hacken.

Die Dose **Kichererbsen** öffnen. Ca. $\frac{1}{2}$ des Wassers wegschütten. Eine kleine Handvoll Kichererbsen zur Seite legen. Rest der Kichererbsen in eine tiefe Schüssel geben. Saft einer halben **Zitrone** (1-Portion: Etwas weniger), geschälte und grobe gehackte **Knoblauchzehen**, die **Tahini** (Sesampaste) sowie Olivenöl (1-Portion: 2 EL, 2-Portionen: 3-4 EL) und Salz (1-Portion: 2 Prisen Salz, 2-Portionen: $\frac{1}{2}$ TL) dazu geben und alles pürieren. An heißen Tagen ab in den Kühlschrank damit. An warmen Tagen kann man auch alles ganz kurz erwärmen, aber dann erst danach den Zitronensaft dazugeben. Und nicht heißer als Zimmertemperatur.

Zwiebel schälen und klein würfeln. Die **Champignons** am Besten ohne Wasser säubern, falls sie erdig sein sollten. Ohne Wasser, da die Pilze beim Braten sonst matschig werden. Und das wollen wir nicht. Lieber leicht abrubbeln bzw. bürsten. Champignons klein schneiden und auf hoher Hitze zusammen mit der Zwiebel und wenig Öl ca. 3-4 Min anbraten. Erst am Ende salzen und pfeffern.

Restliche Kichererbsen auf den Hummus geben. Mit Petersilie und den Pilzen garnieren. Fladenbrot dazu reichen. Das war's schon. Du hast ein leckeres, sehr proteinreiches Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören. Besuch mich auf facebook.com/chriskochtuete oder schreib mir an hallo@chriskochtuete.de. Mal unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.