

Rezept

Exotisch-aromatischer Hummus



Was du brauchst

- 250 g Kichererbsen (gekocht)
- 10–15 g Ingwer (frisch)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tahin (Sesam-Mus, gibt's z. B. im Bio-Laden)
- 4 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ½ TL Paprika edelsüß
- 2–4 EL Kichererbsen-Kochwasser
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

Wie du es machst

Schäle und reibe zunächst den Ingwer und die Knoblauchzehe. Dann vermengst du alle Zutaten in einem hohen Gefäß und beginnst das Ganze zu pürieren. Ist es dir zu stückig oder nicht cremig genug? Dann kippe vorsichtig kleine Mengen Kichererbsen-Kochwasser nach, bis der Hummus eine Konsistenz hat, die du magst. Zum Schluss kannst du das Ganze mit wenig Salz und Zitrone abschmecken. Passt gut zu salzarmem Vollkornbrot oder einfach als Dip zum Gemüse!

Warum dein Herz profitiert

Olivenöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren, die das „gute“ HDL-Cholesterin erhöhen und das „schlechte“ LDL-Cholesterin verringern. Kichererbsen sind Hülsenfrüchte und deswegen reich an bioaktiven Pflanzenstoffen. Auch diese Stoffe senken das Cholesterin, das du nicht brauchst. Knoblauch enthält einen Stoff, der deine Blutgerinnung senkt und so Thrombosen vorbeugt. Generell ist Knoblauch super für dich, denn er kann auch deine Blutfettwerte senken und deine Gefäße erweitern, sodass dein Blut besser fließen kann.