

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

## Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	300	g	Kichererbsen	oder Kichererbsenmehl
2	600	g	Wasser	
3	3	Stk	Knoblauchzehen	
4	50	g	Tahin	
5	2	EL	Sesam geröstet	
6	100	ml	Olivenöl	
7	2	EL	Sesamöl	
8	2	EL	Zitronensaft	oder mehr nach Belieben
9	2	TL	Salz	evtl. etwas weniger dafür etwas Sojasauce
10	1	TL	Paprika süß	
11	0.5	TL	gemahlener Pfeffer	
12	0.5	TL	Kreuzkümmel	gemörsert
13	0.5	TL	Sumach	
14	0	-	Koriander gehackt	alternativ Petersilie

## Zubereitung

- 1 Kichererbsen waschen und in der doppelten Menge Wasser über Nacht einweichen und etwa 1 Stunde kochen, bis sie ganz weich werden.
- 2 Wer viel Zeit und geduld hat kann den Erbsen noch die Haut abziehen und durch ein Sieb passieren, dann gibt es eine besonders feincremige Variante.
- 3 Wer wenig Zeit haut kauf Kichererbsenmehl
- 4 Die Kichererbsen pürieren, evtl. etwas Wasser abschütten. Die Knoblauchzehen klein hacken und mit den übrigen Zutaten zur Masse geben.
- 5 Petersilie hacken und mit dem gemörserten Kreuzkümmel und dem Sumach über den Humus geben.

**Pesto mit Mandeln**

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

---

Diese Sauce serviert man zu geräuchertem Fisch und Salaten.

**Zutaten**

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	0	-	reife Tomaten	
2	0	-	gemahlene Mandeln	
3	0	-	Knoblauch	
4	0	-	Olivenöl	
5	0	-	Salz	

**Zubereitung**

- 1 Tomaten in Würfel schneiden. Knoblauch fein hacken. Mandeln, Knoblauch und Öl im Mörser zu Brei zerstampfen. Tomaten zugeben. Nach Bedarf salzen.
-

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

**Zutaten**

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	1	Büchse	Sardellen	
2	1	Stk	Zitrone	
3	5	TL	Mayonnaise	
4	1	TL	Meerrettich	
5	1	-	Sauerrahm	
6	1	TL	Kapern	

**Zubereitung**

1	Öl von Sardellen abtropfen lassen und Sardellen im Zitronensaft 20 Minuten marinieren
2	Zitronensaft wegschütten
3	Zutaten und 1/2 Sauerrahm in den Mixer und pürieren
4	Restlichen Sauerrahm daruntermischen und abschmecken

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

## Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	2	EL	Tahin	
2	2	EL	gehackte Petersilie	
3	1	EL	gehackter Schnittlauch	
4	225	g	weiche Butter	
5	1	Stk	Saft einer Zitrone	
6	0	-	Salz	
7	0	-	schwarzer Pfeffer	

## Zubereitung

- 1 Tahin und die Krätuer in die Butter schlagen, Zitronensaft und Würze beifügen.
- 2 Glatt rühren. Vor dem Servieren kaltstellen. An kühlem Ort aufbewahren. Tahin, das Sesammus, gibt es in guten Qualitäten im Reformhaus und Bioladen.

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

## Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	1	Stk	Avocado	
2	2	EL	Tahin	
3	1		Olivenöl	
4	1	EL	Weinessig	
5	2	EL	gehackte Petersilie	

## Zubereitung

- 1 EL ausgewählte Kräuter (Knoblauch, Zitronengras, Zitronenmelisse, Liebstöckel, Estragon, Thymian)
- 2 Alle Zutaten in den Mixer geben und gut mixen. Die gehackten Kräuter hineingeben

Zubereitungszeit:

Kochzeit:

Menge fuer:

---

Hervorragender Brotaufstrich.

## Zutaten

Pos.	Menge	Einheit	Zutaten	Bemerkungen
1	3	Teil	getrocknete Tomaten	
2	1	Teil	gesalzene Kapern	
3	1	Hand vol	Basilikum	
4	1		Olivenöl	

## Zubereitung

- 1 getrocknete Tomaten 5 - 10 Minuten einweichen, Wasser abschütten.
- 2 gesalzene Kapern gut abspülen, evtl. 20 Minuten wässern
- 3 Alle Zutaten in den Mixer und gut pürieren.