

# HUMMUS aus schwarzen Bohnen

geschrieben von Karin Knorr | 30. Oktober 2019



Hallo meine Lieben, letztens hatte ich wieder einmal die schwarzen Bohnen in der Hand gehabt und mitgenommen. Sie gehören zur Zeit zu meinen Lieblingen. Sie sind reich an Eiweißen und bieten uns eine ganze Palette an Vitaminen und Mineralstoffen. Heute habe ich Hummus aus den schwarzen Bohnen für euch zubereitet. Ihr braucht wenige Zutaten und noch weniger Zeit. Dieser Aufstrich gelingt immer.

## **Zutaten:**

- 1 Dose schwarze Bohnen (etwa 400g)
- 2 EL Tahin (Sesampaste)
- 1 Knoblauchzehe
- $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- Salz und Pfeffer

## **Zubereitung:**

Hier brauche ich gar nicht viel schreiben. Alles in einen Mixer geben und zu einer glatten Creme pürieren. Diese Creme schmeckt auf Brot, aber auch als Beilage.

**Tipp:** Das Hummus könnt ihr nach eurem Geschmack abändern. Die Petersilie weglassen oder andere Gewürze verwenden. Ich könnte mir auch Nüsse im Hummus vorstellen. Probiert es einfach aus und erzählt mir von euren Erfahrungen. Die Paste hält sich etwa eine Woche im Kühlschrank und passt zu Brot, zu Gemüsesticks, zum Grillen oder Reisgerichten. Uns schmeckt sie fantastisch. Natürlich gibt es dazu auch ein Video auf Youtube. Dort seht ihr, wie schnell so eine Paste zubereitet ist.

Diese Rezepte könnten euch auch gefallen: [Guacamole](#) oder [Ajvar](#)

Viel Freude beim Zubereiten wünscht euch

eure Karin Knorr

---

# OFENGEMÜSE mit Hummus

geschrieben von Karin Knorr | 30. Oktober 2019



Hat sich Besuch angesagt? Möchtet ihr euren Lieben eine leckere Mahlzeit bereiten? Da habe ich etwas für euch. Gemüse aus dem Ofen. Letztens habe ich dieses zu Stäbchen geschnitten und mit Kindern aus dem Kindergarten als bunte Pommes gegessen. Zu dem Gemüse passen verschiedene Dips, Pasten oder Soßen. Wir haben heute Hummus dazu gegessen. Mh, das war lecker.

## **Zutaten für 4-6 Personen:**

*Verschiedene Gemüsesorten nach Saison und Geschmack*

- Möhren
- Pastinaken
- Aubergine
- Paprika
- Süßkartoffeln
- Kartoffeln
- Tomaten
- schwarze Oliven
- Zwiebel und Knoblauch
- Öl
  
- Hummus ([Rezept hier](#))

## **Zubereitung:**

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Verschiedene Gemüsesorten beliebig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit Öl beträufeln und für 20-30 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Aus dem Ofen holen und salzen. Das fertige Gemüse mit dem Hummus servieren.

**Tipps:** Ihr könnt natürlich für mehr Geschmack Kräuter wie Rosmarin und Oregano verwenden.

*Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:* [Fingerfood mit Sour Cream](#)

Viel Spaß beim Nachkochen. Überrascht eure Kinder, Partner, Freunde...

## HUMMUS – VEGANER BROTAUFSTRICH

geschrieben von Karin Knorr | 30. Oktober 2019



Die Frage nach Brotaufstrichen oder Dips ereilt mich immer öfter. Ihr könnt euch freuen, wir haben einiges für euch ausprobiert und werden euch in naher Zukunft diese präsentieren. Heute gibt es einen Brotaufstrich mit Kichererbsen. Hummus ist entstanden und passt in die vegane Küche.

### **Zutaten:**

- 300 g gekochte Kichererbsen (etwa 1 Tasse getrocknete )
- 150 g Sesampaste
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 2 TL Zitronensaft
- je 1/2 Teelöffel Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel

### **Zubereitung:**

Die gekochten Kichererbsen abgießen, das Kochwasser aufbewahren. Die Petersilie kleinhacken. Nun alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Um die Paste etwas geschmeidiger zu bekommen, gebt etwas Kochwasser dazu. Nun schmeckt alles mit den Gewürzen und Zitronensaft ab. Zum Servieren könnt ihr noch etwas Olivenöl auf die Paste geben.

**Tipps:** Ihr könnt auch Kichererbsen aus der Dose verwenden, so könnt ihr Zeit sparen. Das Hummus könnt ihr nach eurem Geschmack abändern. Die Petersilie weglassen oder andere Gewürze verwenden. Ich könnte mir auch Nüsse im Hummus vorstellen. Probiert es einfach aus und erzählt mir von euren Erfahrungen. Die Paste hält sich etwa eine Woche im Kühlschrank und passt zu Brot, zu Gemüsesticks, zum Grillen oder Reisgerichte. Uns schmeckt sie fantastisch. Natürlich gibt es dazu auch ein Video auf Youtube. Dort seht ihr, wie schnell so eine Paste zubereitet ist.

Dieses [Fladenbrot](#) passt gut zum Hummus.

Welche leckeren Dips oder Aufstriche zaubert ihr denn so auf den Tisch. Ich

freue mich über Anregungen.

Viel Freude beim Ausprobieren

Eure Karin Knorr

---

## EIWEISSBRÖTCHEN – ruckzuck gebacken

geschrieben von Karin Knorr | 30. Oktober 2019



Meine Lieben, dieses Rezept wollte ich euch schon seit Jahren hochladen. Mit meinen Kursen backen wir sie sehr oft zum Frühstück. Sie gelingen immer. Probiert sie unbedingt aus.

### **Zutaten für 8 Brötchen:**

- 400 g Dinkelmehl 630
- 2 Päckchen Weinstein-Backpulver
- 2 mittelgroße Eier
- 400 g Skyr oder Quark
- 1 TL Salz

### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die trockenen Zutaten vermischen, danach die Eier und Skyr oder Quark dazugeben. Gut mit den Händen oder einer Küchenmaschine verkneten. Aus dem Teig 8 Brötchen formen, auf ein Backblech legen, mit Mehl bestäuben und für etwa 25 Minuten goldig backen. Etwas abkühlen lassen und essen.

**Tipps:** Falls der Teig zu klebrig ist, ein wenig Mehl dazu geben. Schaut zwischendurch in den Ofen, wenn die Brötchen auch von unten goldbraun sind, können sie aus dem Ofen genommen werden. Ihr könnt auch Quark und Skyr mischen. Falls ihr Abwechslung haben möchtet, bepinselt ein Teil der Brötchen mit Wasser oder Milch und streut Sesam darüber.

**Gesundheitstipps:** Wir ihr wisst, sollen wir ausreichend Eiweiß essen, Kohlenhydrate wie zum Beispiel Weißmehl reduzieren oder ganz vermeiden. Diese Brötchen haben auf 100 g etwa 15 g Eiweiß. Mit einem leckeren Brotaufstrich wie zum Beispiel Hummus, könnt ihr den Eiweißgehalt noch steigern.

Ich hoffe, ihr backt die Brötchen nach. Freue mich über euer Feedback. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin

---

## [AB IN DIE SONNE – lecker Dips, leicht gemacht](#)

geschrieben von Karin Knorr | 30. Oktober 2019



Hallo meine Lieben,

die Tage werden länger und strahlender. Wir sehnen uns nach Leichtigkeit, auch auf dem Teller. Gern träumen wir von fernen Ländern und ihren Küchen. Ich hole mir dieses Gefühl gern in meine Küche. Meine Gäste sind jedes Mal überrascht, wenn sie mich auf meinen kulinarischen Reisen begleiten. Wollt ihr auch dabei sein?

**Ich habe für euch hier meine 5 Lieblings-Dips:**

- [FETA TOMATEN DIP](#) – mein Favorit unter den Dips
- [ORIENTALISCHE PAPRIKA-PASTE](#) – schmeckt sehr gut
- [HUMMUS MIT ROTER BEETE](#) – ein Hingucker auf dem Buffet und sehr lecker
- [GUACAMOLE](#) – da leuchten meine Augen.
- [RADIESCHENDIP](#) – sehr einfach zubereitet

Ihr merkt schon, ich komme ins Schwärmen. Und wenn ihr unter der Rubrik „DIPS, AUFSTRICHE, PESTO, SOSSEN“ schaut, findet ihr noch sehr viele weitere Anregungen.

**Tipp:** Die Aufstriche sind nicht nur eine gute Alternative zu Wurst und Scheibenkäse, sie sind auch eine geschmackliche Bereicherung. Wie seht ihr das? Habe ich eure Lieblinge noch nicht auf meinem Blog veröffentlicht? Dann immer her mit euren Rezepten.

Viel Freude beim Stöbern,

eure Karin