HUMMUS – VEGANER BROTAUFSTRICH

geschrieben von Karin Knorr | 31. Mai 2018

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

COUSCOUS SALAT MIT AVOCADO

geschrieben von Karin Knorr | 31. Mai 2018

Ich liebe Salate, schnelle Gerichte und probiere gern neue Rezepte aus. Bei meinem heutigen Salat stöbere ich ein wenig in der afrikanischen Küche. Ich verwende Couscous, der schon vorgegart ist. Somit spare ich Zeit. So einfach und schnell ist der Salat zubereitet, seht selbst.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Becher Couscous
- 2 Becher heißes Wasser
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Paprikaschoten
- 2 kleine Avocado
- 2 Zitronen
- 1 Bund Petersilie
- 3 Stängel Minze
- Schafskäse
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Couscous in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser überbrühen. Jetzt die Paprikaschoten und den Schafskäse in Würfel, die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Avocado ebenfalls würfeln und sofort mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Somit schützen wir die Avocado vor Oxidation und sie bleibt schön grün. Jetzt können wir alles in eine große Schüssel geben und miteinander verrühren. Zum Schluss werden die restlichen Zutaten (2 Esslöffel Olivenöl, Minze, Salz und Pfeffer) hinzugefügt.

Tipp: Auch bei diesem Salat kann man kreativ sein. Wer es mag, kann mehr Zitrone und Petersilie verwenden. Auch Tomaten sind hier sehr lecker.

Gesundheitstipp: Wer weniger Weizenprodukte essen möchte, kann hier gern auch Hirse oder Quinoa verwenden. Diese müssen jedoch gekocht werden. Diese Mahlzeit bietet wieder alle Nährstoffe. Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette sowie Vitamine und Mineralstoffe. Sie ist ballaststoffreich und vitaminarm. Die

Superfrucht Avocado ist ein richtiges Kraftpaket und bietet uns unter anderem die Vitamine A, E und K, viel Calcium sowie die sekundären Pflanzenstoffe Lutein und Lycopin. Alle Inhaltsstoffe werden besonders gut durch die vorhandenen Fettsäuren (ungesättigte Fettsäuren) von unserem Körper aufgenommen.

Dieses Rezept könnte euch auch interessieren: Indische Linsensuppe

Ich hoffe, ich konnte euch wieder inspirieren und somit euren Speiseplan bereichern. Habt eine schöne Zeit,

eure Karin Knorr