

Rotkohl-Hummus mit fermentiertem Rotkohlpulver



Rezeptur für ca. 250 g

Zubereitung 15 Minuten

Zutaten

150 g Rotkohl (fein geschnitten)
50 ml Zitronensaft (= ca. 3 EL)
50 g Tahin (= ca. 2 gehäufte EL)
40 ml Olivenöl nativ extra (= ca. 3 EL)
1 Knoblauchzehe (ca. 3 g)

1 Dose Kichererbsen, abgetropft
(ca. 240 g) – Flüssigkeit aufbewahren
2 g fermentiertes Rotkohlpulver
(= ca. ½ TL)
½ TL Kreuzkümmel (Kumin, ca. 5 g)
Ursalz nach Geschmack

Zubereitung

Kichererbsen in ein Sieb geben und die Flüssigkeit auffangen.

Die Kichererbsen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.

Rotkohl in feine Streifen schneiden. Mit Tahin, Zitronensaft und 2 EL Wasser in einer Küchenmaschine (z. B. Thermomix oder Mixer) zerkleinern. Nach ca. 30 Sekunden die Masse von den Seiten des Behälters nach unten schieben und erneut mixen. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis die Konsistenz cremig ist.

Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Ursalz und Rotkohlpulver zur Rotkohlmasse geben und etwa 30 Sekunden mixen. Zwischendurch die Seiten des Behälters abkratzen.

Die Hälfte der Kichererbsen zugeben und mixen. Nach und nach die restlichen Kichererbsen hinzufügen und immer wieder zwischendurch mixen, bis eine gleichmäßige, cremige Masse entsteht.

Falls der Hummus zu dick ist, esslöffelweise etwas Flüssigkeit der Kichererbsen hinzufügen, bis die

gewünschte Konsistenz erreicht ist.

In einen sauberen Glasbehälter oder eine Dose mit Deckel füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit: 8–10 Tage.

Kulinarischer Tipp

Der Rotkohl-Hummus schmeckt spritziger als klassischer Hummus. Der Kohl bringt eine pfeffrig-pikante Note hinein, die wunderbar zu frischem oder geröstetem Brot, Knäckebrot mit Rotkohlsalat oder Rohkost passt. Besonders köstlich ist er auch in einer Pita-Tasche mit knusprigen Falafel und geröstetem Gemüse.