



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Süsskartoffel Hummus

Im gesamten östlichen Mittelmeerraum inklusive der Türkei und Griechenland gibt es die kulinarische Tradition der „kleinen Speisen“ – Mezze. Wir Deutschen denken da oft in Kategorien wie „Vorspeisen“, aber das trifft es nicht. Vergleichbar ist das eher mit spanischen Tapas. Man wählt mehrere kleine Speisen an, die man zumeist mit frischem Brot verzehrt. Es geht um das

Beisammensein, das Essen in Gemeinschaft und das nebenbei naschen und speisen mit einem vielfältigen Angebot. Mezze sind eine Philosophie.

Am bekanntesten ist in Deutschland mittlerweile das Hummus. Das hat einen richtigen Erfolgskurs belegt und steht in allen deutschen Supermarkt Kühltheken von verschiedenen Anbietern. Die Menschen der Levante würden über das bei uns erhältliche Hummus wahrscheinlich die Nase rümpfen – viel zu fest, oft zu sauer. Und dabei ist selbst machen so einfach. Wir haben übrigens

ein Rezept dazu auf der Stadtgarten Seite

<https://stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2016/10/Hummus.pdf>

Das Wort Hummus stammt aus dem Arabischen und bedeutet „Kichererbse“. Neben dem klassischen Kichererbsen Hummus findet man in den Ländern der Levante auch viele Varianten, die aus anderen Hülsenfrüchten hergestellt werden. Wir haben in einem [Wecken Sie das Interesse Ihrer Leser mit einem passenden Zitat aus dem Dokument, oder verwenden Sie diesen Platz, um eine Kernaussage zu betonen. Um das Textfeld an einer beliebigen

Stelle auf der Seite zu platzieren, ziehen Sie es einfach.]

der Kochkurse schon einmal ein Hummus aus dicken Bohnen gemacht. Die heißen in Ägypten Foul Madames – so ein schöner Name. Und daher stammt das Rezept

<https://stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2016/12/Hummus-aus-Puffbohnen.pdf>

Unser „Hummus“ enthält aber keinerlei Hülsenfrüchte. Verrückt. Der Name Hummus hat sich eingebürgert für cremige Dips/Aufstriche, die mit Tahin und Zitronensaft abgeschmeckt werden. Ich habe mir das tatsächlich nicht ausgedacht – ich habe ungefähr zwanzig Kochbücher zur Küche der Levante – Von Syrien bis Palästina die alle Rezepte dieser Art enthalten. Dieses Rezept funktioniert sehr gut mit jeder Art Gemüse, die sich cremig pürieren lässt. Ich mache es oft saisonal mit Kürbis oder Knollen-Sellerie. Wenn ihr mal einen optischen

Hingucker für ein Buffet machen wollt, besorgt euch violette Süsskartoffel im Asialaden und macht es damit. Sieht irre aus und schmeckt hervorragend.



Orange, weiße und violette Süsskartoffeln. Findet man ziemlich sicher in gut sortierten Asia Märkten





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



Zutaten ca. 4-6 Portionen

2 – 3 große Süsskartoffeln

2-3 Zweige Thymian

2 Knoblauchzehen

2-3 EL Tahin

2-3 EL Pflanzen-Joghurt

Salz

1. Die Süsskartoffeln schälen und würfeln, in einer Pfanne oder im Ofen schön anrösten. Idealerweise bekommt die Kartoffel braune Ecken. Dieses rösten macht sie nicht nur weich – sie konzentriert auch die natürliche Süße des Gemüses und erhöht dadurch auch den Umami Anteil. Wir finden es insgesamt dadurch wohlschmeckender.
2. Kleiner Tipp für alle die den Geschmack von rohem Knoblauch zu stark finden: einfach als ganze Zehe mitrösten. Dadurch wird er weich und süsser und weniger scharf.
3. Die Blättchen von den Thymianzweigen zupfen und fein hacken. Zum Schluss kurz mitrösten.
4. Alles pürieren.
5. Falls ihr den Knoblauch stark mögt jetzt roh fein reiben und ins Püree geben.
6. Tahin und Joghurt dazugeben und vermischen. Probieren und ggf. jeweils etwas mehr Tahin oder Joghurt dazu – ganz nach Geschmack. Der nussige Geschmack des Tahin sollte subtil zu schmecken sein, der Joghurt gibt leichte Säure gegen die Süsse des Gemüses. Am besten verwendet ihr daher auch einen säuerlichen Pflanzenjoghurt.
7. Mit einer Prise Salz abschmecken. Frisches Brot dazu servieren.



Auf dem Teller im Hintergrund auch zu sehen: Oliven-Kichererbsen Dip, Tahini Zwiebeln und Pfannenbrot – alle Rezepte auf der Stadtgarten Webseite!

