

Xenia kocht

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

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

Hummus aus Puffbohnen

Hummus ist einer der beliebtesten Dips/Brottaufstriche im kompletten Nordafrikanischen Raum. Es wird im Original aus Kichererbsen gemacht. Ein Rezept dafür findet ihr hier: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/wp-content/uploads/2016/10/Hummus.pdf>

Wer sich dann aber mit der Küche weiter beschäftigt, findet unendlich viele Rezepte für „Hummus“ aus anderen Hülsenfrüchten. Eigentlich kann man jede Art von Bohne oder Erbse pürieren und zu einem leckeren Dip verarbeiten. Einem meiner Lieblings-Griechen serviert als Mezze (kleine Speise/Vorspeise) ein Püree aus weißen Bohnen mit karamellisierten Zwiebeln. Das ist zum Niederknien lecker.

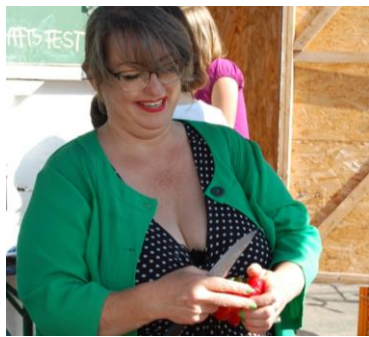
Hier wollte ich jetzt aber mal eine Variante mit einer meiner Lieblings-Bohnen vorstellen: Die Puffbohne. Man kennt sie auch unter anderen Namen: Ackerbohne, Saubohne, Favabohne – aber ich mag den Namen Puffbohne, da sie in ihrer Bohnenhülle wie auf einem Puff aus Watte gebettet ist.



Die Besonderheit – sie ist ein sogenannter Schmetterlingsblütler und gehört zur Gattung der Wicken. Daher kann man sie auch roh verzehren. Im Gegensatz zu ihren vielfältigen Schwestern, den Gartenbohnen (Gattung Phaseolus), die roh nicht genießbar sind. Ich empfehle euch mal einen Brotaufstrich aus rohen, grünen Puffbohnen – angemixt mit etwas Olivenöl und Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer. Köstlich.

Wichtig bei Puffbohnen ist, dass man die dicke Haut um die Bohne herum entfernt. Das ist eine echte Fummelarbeit – aber es lohnt sich!





Xenia kocht

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

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

Einfach mit spitzem Fingernagel die Haut leicht einkneifen und abziehen. Man kriegt den Trick relativ schnell raus. Am einfachsten geht es, wenn die Bohnen leicht blanchiert sind. Die Haut ist relativ dick und stört meiner Erachtens den Genuss.



Für das Hummus machen wir es uns einfach und kaufen bereits vorgekochte Bohnen in der Dose. Es gibt viele verschiedenen Sorten Puffbohnen – auch rote Varianten. In Ägypten und Nordafrika findet man vor allen rote und gelbe, sehr große Sorten. Und in Türkenläden findet man diese in Dosen.

Einfach abgiessen, am besten ind kaltes Wasser legen und kurz quellen lassen. Dann müsste die Haut sehr leicht abzuziehen sein. Die Mühe lohnt sich – den das Hummus wird ein weicher, Gaumenschmeichelnder Schmaus werden.

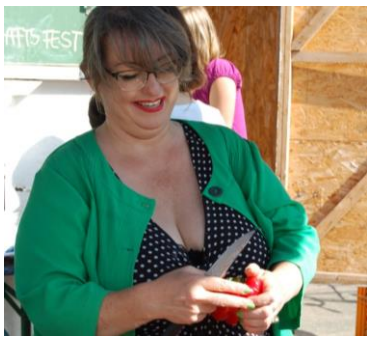
Man isst ein Hummus wie dieses klassisch zu Mezze. Mezze sind sozusagen die Tapas des südlichen Mittelmeerraumes. Man kennt sie von Griechenland, über die Türkei bis hin eben zu Nordafrika. Es sind eine Vielzahl kleiner Speisen, die man zum Tee serviert, als Snack zwischendurch, beim Beisammensein, oder auch als Vorspeisen. Es gibt einen große Vielfalt solcher Gerichte. Alle werden mit Brot serviert.



Zutaten 6 Personen

- 350 g Puffbohnen
- 3 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
- 3 – 4 EL Zitronensaft
- 2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Chilipulver





Xenia kocht

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

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

1. Die Puffbohnen abgessen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Kurz einweichen. Dann die dicke Haut von den Bohnen abziehen.
2. Puffbohnen zusammen mit allen anderen Zutaten zu einem feinen Püree mixen. Bei Bedarf etwas kaltes Wasser zugeben. Das Püree soll ganz weich und cremig sein.

