



Xenia kocht

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

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

Oliven-Kichererbsen Dip

Ich liebe ja landestypische Rezepte. Um ehrlich zu sein, bin ich so ein klein bisschen besessen damit. Ich sammel ja auch Kochbücher und habe mittlerweile so gute 500 Stück. Davon sind gut die Hälfte (mher?9 über landestypische Küche. Spannend finde ich zum Beispiel die Küche der Levante – das ist ein ganzer Landstrich und bezeichnet die östlichen Mittelmeer Länder von Syrien über Jordanien, den Libanon, Palästina und Israel. Diese Küche ist auch bekannt für ihre reichhaltige Tradition der Mezze. Mezze sind kleine Gerichte. Vergleichbar vielleicht wie die spanischen Tapas. Man bietet immer mehrere in kleinen Schüsseln zusammen mit Brot an und nascht sich dann so durch.

Dieser Dip besteht aus Kichererbsen und schwarzen Oliven. Vorsicht: eingelegte Oliven sind oft sehr salzig. Bittet probiert die Oliven mal vorher und wäscht sie ggf nochmal ab, bzw. sucht ein wenig salzige Variante. Achtet auch darauf, echte schwarze Oliven zu kaufen. Viele sind mit Eisenoxid geschwärzt und das ist ebenfalls mindere Qualität. Echte „schwarze“ Oliven sind meistens eher dunkel schwarz-braun/violett.



Generell sind Oliven mit Stein meistens von besserer Qualität. Zum Entsteinen gibt es einen super Trick: Oliven auf ein Schneidebrettchen legen und mit dem Boden eines Glases oder der flachen Seite eines Messers einmal feste von oben drauf drücken. Die Oliven geben spürbar nach. Dadurch werden die Kerne innen lose und lassen sich ganz leicht raus flutschen.

Zutaten etwa 6-8 Portionen

1 Dose Kichererbsen
200g schwarze Oliven
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie
2 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
Salz, Paprikapulver

1. Die Oliven entsteinen und fein hacken. Die Kichererbsen abgießen, fein hacken oder mit einer Gabel pürieren. Die Petersilie fein hacken.
2. Alles vermischen. Die Knoblauchzehe dazu reiben. Den Zitronensaft zugeben.
3. Mit edelsüßem Paprikapulver abschmecken. Erst probieren, wie salzig es bereits durch die Oliven ist und nur bei Bedarf ggf. etwas Salz zugeben.



Auf dem Bild auch zu sehen: Süsskartoffel Hummus, Tahini Zwiebeln und Pfannenbrot. Alle Rezepte auf der Stadtgarten Webseite.

