



Hummus

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (400 - 500 g)
- 2 EL Sesampaste (Tahina)
- Zitronensaft von 2 oder 3 Zitronen
- 4 Knoblauchzehe(n), durchgepresst
- 1 Bund Petersilie (Deko)
- Öl, neutrales, nichts Bitteres
- 2 EL Kreuzkümmelpulver (Cumin), evtl. mehr
- 1 Chilischote(n), scharfe, getrocknet, fein gehackt
- 1 EL Currypulver
- Salz und Pfeffer, weißer, evtl. Paprikapulver, rosenscharf
- Fladenbrot knusprig aufgebacken

Zubereitung

1. Die Kichererbsen abseihen und die Flüssigkeit auffangen.
2. Kichererbsen, Tahina, Knoblauch, etwas Zitronensaft, Chilischote, Curry, etwas Salz, 2 EL Cumin, ein Glas der Kichererbsenflüssigkeit und 3 - 4 EL Öl in den Mixer geben und alles gut durchmischen.
3. Wenn die Masse zu dick ist, nach und nach ein wenig mehr von der Kichererbsenflüssigkeit dazugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Mit weißem Pfeffer, Salz, Cumin und Zitronensaft abschmecken.
4. Mit Klarsichtfolie abdecken und mindestens 2 Stunden ruhen lassen.
5. Auf eine tiefe Platte gießen und mit Petersilie dekorieren. Wenn man will, kann man vor dem Servieren noch etwas Rosenpaprika mit Öl vermischen und das darüber träufeln.

Mit frisch aufgebackenem Fladenbrot genießen!



Aktuelle Mittagskarte vom 18.03. - 22.03.2019

Täglich auch zum Mitnehmen

18.03.2019

Spaghetti „Bolognese“
gehobelter Parmesan, frischer Salat mit Rohkost
Balsamico-Olivenöl Dressing

€ 6,90



19.03.2019

Gebratenes Gyros mit Röstzwiebeln
frischer Krautsalat mit milder Peperoni
Kräuterquark und Pommes frites

€ 7,90



20.03.2019

Thailändische Küche
gegrillte Sateè-Spieße von der Hühnchenbrust
mit Tandoori Marinade
Gemüse mit roter Curry-Kokosmilch
Basmaitreis, Frühlingrolle

€ 6,90



21.03.2019

In Butterschmalz gebackenes Schnitzel „Wiener Art“
wahlweise mit einer Champignon-Rahmsauce, Zigeunersauce
Pommes frites, großes Salatbuffet

€ 7,90



22.03.2019

Gebackenes Piccata vom Kabeljaufilet
an jungem Blattspinat
Weißwein-Kräuterrahmsauce
gebackene Butterkartoffeln

€ 7,90