

# SCHORASCHIM

## Jüdische Stadttouren Hamburg



### Rezept Hummus 1



#### Zutaten:

Zutaten für authentisches Hummus aus Israel für  
6-8 Personen:  
250 g getrocknete Kichererbsen 1 TL Natron  
1,5 l Wasser  
200 g Tahina  
Saft einer Zitrone  
2 Knoblauchzehen  
7 EL eiskaltes Wasser  
Salz  
Petersilie  
qualitativ hochwertiges Olivenöl  
rosenscharfes Paprikapulver

#### Zubereitung der Kichererbsencreme:

Die Kichererbsen in eine große Schüssel geben und Wasser dazu gießen. Die Kichererbsen sollten rund 3-4 cm mit Wasser bedeckt sein. Die Schüssel mit einem Teller abdecken und die Kichererbsen über Nacht einweichen. Alternativ kannst du auch Kichererbsen aus der Dose verwenden, wenn es mal schnell gehen muss.

Am nächsten Tag die Kichererbsen gut abtropfen lassen und anschließend mit dem Natron in einen Topf geben. Bei großer Hitze die Kichererbsen unter ständigem Rühren etwa 3 Minuten aufkochen, dann das Wasser zugeben und zum Kochen bringen. Die Kichererbsen nun in 30-40 Minuten weichkochen. Dabei ständig die Schalen und den Schaum, der sich an der Wasseroberfläche bildet, abschöpfen. Anschließend die Kichererbsen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Anschließend die Kichererbsen in einen leistungsstarken Mixer oder Foodprozessor geben und zu einer Paste pürieren. Während der Mixer noch läuft, nach und nach Tahina, Zitronensaft, die geschälten Knoblauchzehen und etwas Salz zugeben. Zuletzt das eiskalte Wasser zufügen und die Paste nun rund 5 Minuten mixen, bis die Kichererbsencreme schön cremig, weiß und fluffig ist. Sollte der Hummus zu dick geraten sein, einfach noch etwas Wasser hinzufügen.

Zu guter Letzt den Hummus mit Salz und Zitronensaft abschmecken und in einer hübschen Schüssel anrichten. Mit Folie abdecken und im Kühlschrank noch etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Im Internet: <https://reisehappen.de/hummus-originalrezept-aus-israel>

#### Zutaten für etwa 15 Falafel:

200 g getrocknete Kichererbsen 1 kleine Zwiebel  
2 EL gehackte Petersilie  
2 EL gehackter Koriander  
1 TL Salz  
1/2 TL mildes Chilipulver  
4 Knoblauchzehen  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Backpulver  
Mehl  
neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

#### Zutaten Tahini Sauce:

2 Knoblauchzehen  
120 ml Tahina  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel 1/2 TL Cayennepeffer  
1/2 TL Salz  
2 EL Zitronensaft

> Zubereitung weiter Seite 2

# SCHORASCHIM

## Jüdische Stadttouren Hamburg



### Rezept Hummus 2



#### Vorbereitungen für die Falafel:

Zuerst die Kichererbsen in eine große Schüssel geben und Wasser dazugeben. Die Kichererbsen sollten mindesten 2 cm hoch mit Wasser bedeckt sein. So können sie sich komplett vollsaugen. Nun die Kichererbsen mindestens 12 Stunden einweichen lassen. Alternativ kannst du auch Kichererbsen aus der Dose nehmen. Diese dann aber bitte gut abspülen und abtropfen lassen.

#### Zubereitung Tahini Sauce

Knoblauch abziehen und fein hacken. Tahina mit dem Knoblauch vermischen. Anschließend die Gewürze zugeben und 4 EL Wasser untermischen. Die Tahini-Sauce mit dem Zitronensaft abschmecken.

#### Zubereitung der Falafel

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und fein hacken. Dann die Zwiebelwürfel zusammen mit den abgetropften Kichererbsen in einen Food Processor geben und zerkleinern. Als Nächstes Petersilie, Koriander, Salz, Chilipulver, den Knoblauch und den Kreuzkümmel zugeben. Das Ganze nun in der Küchenmaschine gut vermischen und zerkleinern. Aber bitte kein Püree aus der Masse machen.

Als Nächstes das Backpulver und 4 EL Mehl untermischen. Gegebenenfalls musst du noch mehr Mehl zugeben, damit du aus der Teigmasse kleine Bällchen formen kannst. Die Falafel-Teigmasse sollte nicht an den Händen festkleben. Die Falafelmasse nun einige Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend aus der Masse etwa walnussgroße Bällchen formen. Alternativ kannst du auch einen speziellen Falafelportionierer verwenden. Dann etwa 8 cm hoch Öl in einen Topf oder Wok geben und dieses bei hoher Temperatur erhitzen. Das Öl sollte richtig heiß sein. Zum Testen kannst du ein Bällchen in das heiße Öl geben. Wenn der Falafel auseinanderfällt, solltest du noch etwas Mehl unter die Masse mischen. Nun immer 6 Falafel gleichzeitig frittieren, bis sie schön goldbraun sind. Dann die Falafel aus dem heißen Öl nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Falafel zusammen mit der Tahina-Sauce auf einer Platte anrichten und servieren. Alternativ kannst du auch Pitabrote mit den Falafelbällchen und israelischem Salat füllen und das Ganze mit der Tahina beträufeln.