

HUMMUS MIT GETROCKNETEN TOMATEN



XXXLecker

ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DAS HUMMUS

- 20 g getrocknete, eingelegte Tomaten
- 250 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
- 20 g Tahin
- 1–2 TL Zitronensaft
- 25 g Tomatenmark
- 50 ml Sprudelwasser
- ½ TL Salz
- Pfeffer
- Knoblauchpulver
- 10 Blättchen Basilikum zzgl. etwas mehr zum Garnieren

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 145 kcal
- 7 g Eiweiß
- 5 g Fett
- 21 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 20 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Die getrockneten Tomaten fein würfeln.
2. Kichererbsen, Tahin, Zitronensaft, Tomatenmark und Wasser mit dem Pürierstab oder in einem Küchenmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken.
3. Die Basilikumblätter waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Tomatenstücken unter das Hummus mischen. Mit den übrigen Basilikumblättern garnieren.



REISER RÄT

Wenn man etwas mehr Zeit mitbringt, kann man die Kichererbsen selbst kochen – durch die Wärme wird das Hummus im Endeffekt noch cremiger.



GUACAMOLE



XXXLecker

ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE GUACAMOLE

- 3 reife Avocados
- 2 EL Limettensaft
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2 kleine rote Chili-Schoten
- 20 g Koriander
- 150 g Tomaten
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 84 kcal
- 1 g Eiweiß
- 7 g Fett
- 7 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 25 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Die Avocados halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und zusammen mit dem Limettensaft in einer Schüssel mit einer Gabel zermusen. Alternativ Avocado, Limettensaft, Knoblauch und Chili mit dem Mixer grob pürieren.
2. Die Knoblauchzehe schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein hacken. Die Chilischoten waschen, trocken tupfen, halbieren und entkernen. Dann sehr fein hacken. Die Korianderblätter waschen, trocken schütteln und ebenfalls hacken. Knoblauch, Chili und Koriander unter das Avocadomus rühren.
3. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und den Stielansatz entfernen. Tomaten halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Unter das Avocadomus heben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



REISER RÄT

Die Avocados für noch mehr Reife mit einem Apfel in Zeitungspapier einwickeln.



ZAZIKI



XXXLecker

ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DEN ZAZIKI

- 250 g Sahnequark
- 250 g Joghurt
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Essig
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Gurke
- ½ Bund glatte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 109 kcal
- 3 g Eiweiß
- 9 g Fett
- 3 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 20 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Quark, Joghurt, Olivenöl und Essig verrühren.
2. Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blätter hacken. Die Gurke schälen, vierteln und die Kerne entfernen. Die Gurke grob raspeln. Die Raspel mit dem Knoblauch und der Petersilie unter die Quark-Joghurtmasse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.



REISER RÄT

Den Gurkensaft auffangen und in einem Glas mit Mineralwasser auffüllen. Mit einem Spritzer Zitrone ein erfrischendes Sommergetränk!



AIOLI



XXXLecker

ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE AIOLI

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Ei
- 1 TL Essig
- 1 TL Zucker
- ½ TL Salz
- 1 TL Senf
- 250 ml Rapsöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Pfeffer

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 680 kcal
- 2 g Eiweiß
- 75 g Fett
- 2 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 10 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Die Zutaten sollten alle etwa Zimmertemperatur haben. Knoblauch schälen und grob hacken. Ei, Essig, Zucker, Salz, Senf und Knoblauch in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Das Öl dann bei laufendem Pürierstab in einem dünnen Strahl dazu gießen und weiterpürieren, bis die Masse eine cremige Konsistenz hat.
2. Die Aioli mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.



REISER RÄT

Je länger die Aioli Zeit hat ihren Geschmack zu entfalten, desto schärfer wird der Geschmack des Knoblauchs durchkommen.

