



Rezeptsammlung



Hummus mit Krautsalat -vegan-

Vorbereitungszeit: 1,0 Std.

Kochzeit: 1,0 Stunden

Quelle: Torsten Voß

2 Portionen

#orient #vegan

Wenn wir Feriengäste bekommen, dann werden wir sehr häufig gefragt, wo man denn in unserem Dorf essen kann, da die wenigsten noch Lust haben nach einem Wandertag zu kochen. In den letzten Wochen habe ich mir angewöhnt diesen Gästen dann ein Angebot aus meiner Küche zu machen – bislang ist das sehr gut angekommen.

An diesem Wochenende kamen vier Gäste zu einem Familienausflug und bewohnten eine unserer Ferienwohnungen, wobei eine Person sich vegan, zwei weitere vegetarisch und ein Familienmitglied herkömmlich ernährt. Nun kenne ich aus vielen Gelegenheiten die Angebote für Veganer in sehr vielen Restaurants. Das ist dann schon häufig eine Herausforderung, wenngleich es auch nicht so einfach ist für Veganer ein schmackhaftes Essen zu bereiten. Ich war motiviert und habe dann dieses Cross-Kitchen-Rezept in die Tat umgesetzt und ich muss sagen, dass es wirklich sehr gut geschmeckt hat. Wer also mal ein leckeres, veganes Gericht servieren will, der kann das Rezept gerne nachkochen.

Innosol GmbH
04/2024

<https://innosol.info>

ZUTATEN

Für den Hummus:

1 Knoblauchzehe
250 g Kichererbsen, gegart
125 g Sauerkraut
2 EL Tahin
1 TL Oregano
0,5 TL Paprikapulver
Salz
3 EL Olivenöl
1 Zitrone
Cayennepfeffer

Für den Krautsalat:

125 g Sauerkraut
2 Stängel Minze
2 Stängel Koriander
1 Lauchzwiebel
1 Mini-Salatgurke
4 Radieschen
1 TL Sesam
Zitronensaft
Olivenöl
Salz
Zucker

ZUBEREITUNG

Hummus:

Knoblauch abziehen. Kichererbsen mit einem Teil der Kochflüssigkeit (wenn Ihr eine Dose gekauft habt, dann nehmt die Flüssigkeit aus der Dose. Sollte diese nicht reichen, dann etwas Wasser zufügen.), Knoblauch, Sauerkraut, Tahin, Oregano, Paprika, Salz und Öl fein pürieren. Dabei nach und nach den Zitronensaft dazugeben. Hummus mit Salz, Cayennepfeffer abschmecken.

Krautsalat:

Kräuter und Gemüse abspülen, trocknen. Kräuterblättchen, Lauchzwiebel und Sauerkraut hacken. Gurke und Radieschen klein schneiden. Salatzutaten mischen und mit ein paar Spritzern Zitronensaft, Salz und Olivenöl würzen.

Fertigstellen:

Hummus auf flache Teller mit einem Löffel glatt verstreichen, mit Salat und Sesam bestreuen. Restliches Öl darüber träufeln.