



Hummus



Zutaten: 50g Kichererbsen, 3 EL Tahin-Paste, 1 Prise Paprikapulver, 1 Bund Petersilie, 50 ml Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Kreuzkümmel (gemahlen), 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz

Zubereitung: Getrocknete Kichererbsen einen Tag lang einweichen und anschließend in frischem Wasser etwa zwei Stunden lang kochen, dabei den Schaum immer wieder abschöpfen. Alle Zutaten (außer Petersilie und Paprikapulver) in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixstab zu einem feinen Mus pürieren. Sollte die Masse zu trocken sein, mit Tahin, Olivenöl und notfalls Wasser etwas strecken. Mit grob gezupfter Petersilie und Paprikapulver garnieren und mit Olivenöl beträufeln.



Mexikanische Salsa



Zutaten: 3 Stk. Zwiebel, 2 Stk. Chilischoten, 4 Stk. Paprika, rot/gelb, Saft von 1 Zitrone, 5 Stk. geschälte Tomaten, 2 EL Zucker, 1 Prise Salz

Zubereitung: Zwiebel schälen und fein hacken. Die Chilischote mit Gehäuse ebenfalls in kleine Stücke hacken. Die Paprika ebenso in kleine Stücke schneiden. Nun die Zwiebel, die Chili- und die Paprikastücke in einen Topf geben. Die restlichen Zutaten wie Zitronensaft, geschälte Tomaten und Zucker ebenfalls hinzufügen. Etwas salzen und alles etwa 60 Minuten köcheln lassen. Regelmäßig umrühren!



Erdnuss-Dip



Zutaten: 65 g Erdnussbutter, 2 EL Sojasauce, 2 EL Ahornsirup, 1-2 EL Reisessig, 1 EL Sesamöl, 1 Zehe Knoblauch gepresst, 1 TL frischer Ingwer gerieben, 2 TL Sambal Oelek, Saft von 1 Limette, 1-2 EL Kokosmilch

Zubereitung: Einfach alle Zutaten für die Erdnussauce in ein Mixgefäß (oder eine Schüssel) geben und dann mit dem Pürierstab cremig mixen, bis eine glatte Sauce entsteht. Bei Bedarf etwas Kokosmilch zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Verwende wenig Kokosmilch, wenn du die Erdnuss-Sauce als Dip servierst oder mehr, wenn du sie als Salat-Dressing servierst).



Saucen-Dips

