

Kichererbsen-Crème – eine Humus-Variation à la Witzigmann



Passend zu dem von den Vereinten Nationen ausgerufenen „Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte 2016“ haben wir für Sie ein einfaches und schnelles vegetarisches Rezept.

Hülsenfrüchte wie Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Soja, Lupinen und Erbsen werden weltweit viel verzehrt und eignen sich sehr gut als Teil einer gesunden Ernährung. Sie enthalten hochwertiges, pflanzliches Eiweiß und viele weitere wichtige Inhaltsstoffe. Es wird angenommen, dass der Verzehr von Hülsenfrüchten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung das Risiko für chronische Erkrankungen einschließlich Krebs reduziert. Beispielsweise senken die enthaltenen [Ballaststoffe](#) das Risiko an Dickdarmkrebs zu erkranken.



Dieses Rezept von Eckart Witzigmann stammt aus der Koch-App [HealthFood](#), welche speziell für Tumorkranke entwickelt wurde. Humus eignet sich während der Erkrankung oder Therapie gut als Zwischenmahlzeit und als Eiweißquelle. Sie sollten es nur verzehren, wenn Sie die Zutaten vertragen, beispielsweise sollten Sie es bei Durchfällen meiden.

Viele Rezepte der App, wie auch dieses, eignen sich ebenso für Gesunde, die Krebs vorbeugen möchten. Sie können die Kichererbsen-Crème je nach Belieben verschieden stark würzen, Herr Witzigmann

beispielsweise mag Humus am liebsten pikant und scharf.



Dieses Gericht ist reich an Eiweiß.

Zutaten für 4 Portionen:



1 Glas gekochte Kichererbsen (1 Glas à 350 g)

- 100 g Tofu
- 2 Frühlingzwiebeln
- 2 frische Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sojasauce
- 3 EL Sesamöl
- 1 EL Sesampaste (Tahin)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Obstessig
- etwas Cayennepfeffer
- etwas gemahlener Kümmel
- etwas rosenscharfes Paprikapulver
- Salz

Tipps von Eckart Witzigmann: Wird die Crème zu dick, kann man sie mit 1-2 EL Gemüsebrühe verdünnen.

Tipps: Die Crème kann man im Kühlschrank gut 2 Tage aufheben, das Einfrieren ist nicht empfehlenswert.

Zubereitung (Zubereitungszeit ca. 20 Minuten):

Die Kichererbsen abschütten. Den Tofu zerkleinern und die Zwiebeln würfeln. Die Pilze blättrig schneiden. Die Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls würfeln.

Alles zusammen mit den abgetropften Kichererbsen sowie den restlichen Zutaten im elektrischen Mixer

pürieren.



Guten Appetit.