

# Hummus, Paprikapaste, Tomaten-Koriander-Salsa, Tabouleh

## Für zwei Personen

### Für den Hummus:

200 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehe	1 Zitrone
2 EL Tahin (Sesampaste)	1 EL Sahne	1 Msp. Rosenpaprika
Puderrucker	30 g Pinienkerne	2 Zweige glatte Petersilie
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Paprikapaste:

2 rote Spitzpaprika	2 Knoblauchzehen	2 TL Edelsüßpaprikapulver
1 kleine rote Chilischote	1 TL Kreuzkümmel	2 TL Weißweinessig
1 EL Tomatenmark	Puderrucker	Olivenöl, Salz, Pfeffer

### Für das Tabouleh:

100 g Bulgur, großkörnig	1 kleine rote Zwiebel	1 große Rispentomate
3 Minigurken	2 Zweige frische Petersilie	2 Zweige frische Minze
1 Zitrone	50 g Kalamata-Oliven	400 ml Gemüsefond
Olivenöl	Salz	Pfeffer

### Für die Tomaten-Koriander-Salsa:

100 g Cherry-Cocktailtomaten	1 Knoblauchzehe	2 Zweige Koriander
2 TL Olivenöl	Puderrucker	Salz, Pfeffer

## Für den Hummus:

Kichererbsen abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Knoblauch abziehen, durch eine Presse drücken und mit den Kichererbsen, dem Knoblauch sowie dem Zitronensaft in eine Moulinette geben. Tahin, Sahne zugeben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Olivenöl, etwas Puderrucker abschmecken und zum Anrichten in ein Schüssel geben, kleine Mulde auf der Creme bilden. Mit Olivenöl beträufeln, Paprikapulver darüber streuen, fein gehackte Petersilie und leicht angeröstete Pinienkern über den Humus in die Mulde geben.

## Für die Paprikapaste:

Paprika waschen, entkernen und klein schneiden. Chili der Länge nach aufschneiden, entkernen und klein hacken. Knoblauch abziehen und zusammen mit dem Paprika, dem gehackten Chili, dem Tomatenmark sowie dem Essig in eine Moulinette geben und fein pürieren. Paste mit Zucker, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Ebenso in einem Schälchen anrichten.

## Für das Tabouleh:

Bulgur abspülen, abtropfen lassen und in einen Topf geben. Mit Fond aufgießen. So lange offen kochen lassen, bis die Flüssigkeit vollständig verkocht ist. Dabei gelegentlich umrühren. Fertigen Bulgur in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Tomate kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser übergießen, kurz darin liegen lassen und dann häuten. Tomate halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Petersilie und Minze abrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Oliven vierteln. Gurke waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch ebenso fein würfeln. Bulgur, Kräuter, Oliven, Tomaten und Gurkenwürfel in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel abziehen, fein würfeln und unter den Bulgur rühren. Zitrone halbieren und den Saft einer Hälfte auspressen. Bulgur mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

## Für die Tomaten-Koriander-Salsa:

Tomaten waschen, sehr fein würfeln. Knoblauch abziehen, ebenso sehr fein würfeln und mit den

Tomaten in eine Schüssel geben. Koriander abbrausen, trockenwedeln, Blättchen abzupfen, hacken und unter die Tomaten rühren. Oliven zugießen und ebenso unterrühren. Salsa mit Salz, Pfeffer und Puderzucker abschmecken.

Orientalischer Vorspeiseteller: Hummus mit Paprikapaste, TomatenKoriander-Salsa und Tabouleh auf Tellern anrichten, mit 2 Scheiben Pide garnieren und servieren.

Claudia Maulwurf am 13. März 2018