

Arabischer Hummus, Taboulé, maledivisches Mashuni

Für zwei Personen

Für den Hummus:

300 g Kichererbsen	1 Zitrone	1 Knoblauchzehe
5 EL Tahini	3 Zweige glatte Petersilie	$\frac{1}{2}$ TL scharfes Paprikapulver
3 EL Olivenöl		

Für das Taboulé:

50 g feiner Bulgur	200 g Tomaten	2 rote Zwiebeln
1 Zitrone	200 ml Gemüsefond	200 g glatte Petersilie
2 Zweige Minze	1 Prise Chiliflocken	Salz, Pfeffer

Für das maledivische Mashuni:

280 g Thunfisch	1 Kokosnuss	100 g Kokosraspel
1 rote Peperoni	2 rote Zwiebeln	1 Limette
Salz		

Für das Pfannenbrot:

300 g Mehl	$\frac{1}{2}$ Päckchen Backpulver	3 EL Olivenöl
Salz		

Für den Hummus:

Die Kichererbsen mit Tahini zu einer feinen Creme pürieren. Knoblauch abziehen und pressen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Knoblauch und Zitronensaft unter die Kichererbsenmasse rühren. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und hacken. Hummus mit Petersilie, Paprikapulver und Olivenöl garnieren.

Für das Taboulé:

Gemüsefond in einem Topf erwärmen, dann Bulgur damit übergießen. Mit einem Geschirrhandtuch zudecken und ca. 5-10 Minuten quellen lassen.

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Tomaten waschen, trockentupfen, Strunk entfernen und klein schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und hacken.

Bulgur mit Tomaten, Zwiebeln, Petersilie und Minze vermengen. Mit Zitronensaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das maledivische Mashuni:

Thunfisch abseihen und in eine Schüssel geben. Kokosnuss öffnen.

Fruchtfleisch herauslösen und raspeln. Kokosraspel unter den Thunfisch rühren. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Peperoni der Länge nach halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken.

Limette halbieren und Saft auspressen. Thunfischmasse mit Zwiebeln, Peperoni und Limettensaft verrühren. Mit Salz würzen.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Backpulver, Öl, eine Prise Salz und ca. 3 Esslöffel zu einem Teig verarbeiten. Teig dünn ausrollen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Brot darin ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Annette Klever am 19. Februar 2020