

Jacqueline Amirfallah  
Hummus mit Granatapfel und Fladenbrot

Mittwoch, 8. März 2017  
Rezept für 4 Personen

Dauer: mehr als 4 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Weltküche, vegetarisch

## Zutaten

### Für den Hummus

400 g	Kichererbsen
etwas	Salz
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butterschmalz
1/2 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	Kurkuma
1/2 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Fenchelsamen
2-3 EL	Olivenöl
1/2 TL	Schwarzkümmelöl



### Für das Fladenbrot

20 g	frische Hefe
1 EL	Zucker
350 ml	Wasser
400 g	Weizenmehl Type 405
150 g	Weizenmehl Type 550
1 EL	helles Sesamöl (von ungeröstetem Sesam)
1 TL	Salz
1 EL	Olivenöl
1 EL	weißer Sesam

### zusätzlich

1/2 Bund	Lauchzwiebeln
1	Granatapfel
2	Zitronen
1	Romanasalat
1/2 Bund	Koriander
2 EL	Olivenöl
etwas	Schwarzkümmel
etwas	Sumach

## Zubereitung

**Achtung:** Lange Zubereitungszeit, da die Kichererbsen eine lange Einweichzeit haben.

1. Die Kichererbsen in einer Schüssel mit reichlich Wasser über Nacht einweichen.
2. Eingeweichte Kichererbsen abgießen, abspülen und in einem Topf mit gesalzenem Wasser ca. 1 Stunde weich kochen, dann abgießen und abtropfen lassen. Abtropfwasser auffangen.
3. In der Zwischenzeit für den Fladenbrotteig Hefe und Zucker in lauwarmen Wasser (ca. 25 Grad) verrühren. Die beiden Mehle in eine separate Schüssel geben, mischen. Etwas von der Mehlmischung zu der Wasser-Hefe-Mischung geben und zu einem Vorteig mischen.
4. Nach 10 Minuten den Vorteig, Sesamöl und Salz zum restlichen Mehl geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. (Wenn der Teig zu feucht ist, noch etwas Mehl unterarbeiten.) Den Teig in der Schüssel abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.
5. Den Backofen auf 250 Grad Ober – und Unterhitze vorheizen.

6. Den gegangenen Teig nochmals durchkneten und in Portionsstücke teilen, diese 5 Minuten gehen lassen. Die Teigportionen zu 5mm starken runden Fladenbrote ausrollen oder drücken. Mit den Fingerkuppen Löcher in den Teig drücken und mit Olivenöl bestreichen. Die Teigfladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.
7. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und würfeln. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen, Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprikapulver und Fenchelsamen zugeben, kurz anrösten, bis sie beginnen zu duften.
8. Dann in einen Mixer geben, die weich gekochten Kichererbsen (3 EL davon beiseite stellen für die Deko) hinzufügen und fein pürieren. Olivenöl und Schwarzkümmelöl angießen und gut unterrühren. Das Püree mit Salz abschmecken. (Falls es zu fest ist etwas von der Kochflüssigkeit der Kichererbsen zugeben.)
9. Die gebackenen Fladenbrote aus dem Ofen nehmen und mit Wasser bestreichen und den Sesam darauf geben.
10. Lauchzwiebeln putzen, waschen und sehr fein schneiden. Vom Granatapfel die Kerne auslösen. Eine Zitrone in Achtel schneiden, von der anderen Zitrone den Saft auspressen. Den Salat waschen und klein schneiden. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
11. Salat mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren, Koriander untermischen.
12. Zum Anrichten etwas Hummus auf Teller aufstreichen, mit einem Löffel Rillen hineinziehen, mit Lauchzwiebeln, Schwarzkümmel, etwas Sumach und Granatapfelkernen bestreuen, Zitronenspalte anlegen. Den Salat und das Brot dazu servieren.

Pro Portion: 918 kcal / 3845 kJ  
135 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 26 g Fett