

Hummus auf südfranzösische Art (Kichererbsen-Fenchel-Püree)

900

Typ: Gemüse

Quelle: Ottolenghi: Comfort, 63

Bemerkungen: Um traditionellen Hummus handelt es sich hier nicht! Dies war ein beliebter Posten auf der Catering-Karte von Helens Café (was schon so lange her ist, dass der Ursprung des Rezepts inzwischen unbekannt ist), wo es mit gegrilltem Fisch angeboten wurde. Wermut, Olivenöl und Fenchel anstelle von Tahin verleihen diesem Hummus eine südfranzösische Note. Das Tomaten-Oliven-Paprika-Topping greift das sonnendurchflutete Thema auf. Warm mit Baguette als herrlichen ersten Gang servieren - um beim provenzalischen Vibe zu bleiben - oder mit Pitabrot als Verbeugung vor dem östlichen Mittelmeer. siehe S. 65.

Zutaten 90 mL hochwertiges Olivenöl
1 große Zwiebel, in 1 cm große Würfel geschnitten (200 g)
1 große Fenchelknolle, in 1 cm große Würfel geschnitten (275 g), das Grün zum Garnieren aufbewahrt
4 Knoblauchzehen, geschält und zerdrückt
2 TL Fenchelsamen, leicht geröstet und grob zerstoßen
45 mL trockener Wermut (oder Pernod)
1 Glas Kichererbsen in guter Qualität (700 g), abgegossen und abgespült
40 mL Zitronensaft
10 g Basilikumblätter

TOMATEN-OLIVEN-PAPRIKA-TOPPING

1 große rote Paprikaschote, geputzt und halbiert (etwa 150 g)
35 mL Olivenöl
150 g Kirschtomaten, halbiert
1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt
50 g entsteinte Oliven (z.B. schwarze Nizza-Oliven), grob gehackt
1 TL Rotweinessig
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Rezept: Für 6 Personen als Vorspeise oder Teil einer Tafel

Den Backofen auf 220 °C (Umluft) vorheizen.

Für das Topping die Paprikahälften mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes kleines Backblech legen. Mit 1 TL Olivenöl beträufeln und 15 Minuten rösten, bis sie weich und etwas runzelig sind. In eine Schüssel legen, diese fest zugedeckt beiseitestellen, damit Dampf entsteht und sich die Haut leichter lösen lässt. Von den abgekühlten Schoten die Haut abziehen, das Fruchtfleisch in dünne Streifen schneiden und wieder in die Schüssel legen.

Die Tomaten mit Knoblauch, 1 EL Öl, ¼ TL Salz und etwas Pfeffer auf das Blech legen. Alles mischen, dann die Tomaten 5 Minuten im Ofen rösten, bis sie gerade in sich zusammenfallen. Herausnehmen und mit Oliven, Essig und dem restlichen EL Öl in die Schüssel mit den Paprikastreifen mischen.

Für das Kichererbsen-Fenchel-Püree 60 mL Öl in einer großen Pfanne mit hohem Rand bei schwacher Hitze erwärmen. Zwiebel und Fenchel mit ¼ TL Salz darin etwa 7 Minuten anschwitzen, bis das Gemüse beginnt, weich zu werden. Knoblauch und 1½ TL Fenchelsamen einrühren und das Gemüse weitere 7-8 Minuten garen, bis es richtig weich

ist und zu bräunen beginnt. Erst den Wermut angießen - er verdampft sehr schnell - dann die Kichererbsen sowie ¼ TL Salz hinzufügen. Alles 2-3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Kichererbsen völlig durchgegart sind. Das Ganze im Mixer mit Zitronensaft und etwa 1 TL Pfeffer zerkleinern. Bei laufendem Gerät 1 EL Öl dazuträufeln und alles glatt pürieren.

Das Püree auf einer Servierplatte verteilen. Das Tomaten-Topping darauf anrichten und das Gericht mit Basilikum, Fenchelgrün und dem restlichen ¼ TL Fenchelsamen garnieren. Mit dem restlichen EL Öl beträufeln und warm oder lauwarm servieren.