

# Hummus mit Fladenbrot

## Für 4 Personen

### Für den Hummus (ca. 200 g):

170 g Kichererbsen (Glas)	3-4 zerstoßene Eiswürfel	2 EL helles Tahin
2-3 EL mildes Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz	1 Spritzer Zitronensaft
geröst. Sesamsamen		

### Für das Fladenbrot (16 Stück):

500 g Mehl	100 g weiche Butter	10 g frische Hefe ( $\frac{1}{4}$ Würfel)
300 ml lauwarmes Wasser	10 g Salz	Mehl

### Für den Hummus:

Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Im Blitzhacker grob pürieren, das zerstoßene Eis samt Tauwasser nach und nach dazugeben und alles so lange mixen, bis eine cremige Paste entstanden ist. Tahin und 1 EL Olivenöl dazu geben, mit Salz und Zitronensaft würzen. Zum Servieren den Hummus in eine kleine Schüssel füllen, in die Mitte eine Kuhle drücken und das übrige Olivenöl dazugeben. Mit Sesam bestreuen.

### Für das Brot:

Das Mehl mit der Butter in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührgeräts mischen. Die Hefe mit etwas lauwarmem Wasser glatt rühren. Hefe, Salz und übriges lauwarmes Wasser zum Mehl-Butter-Mix geben und gut einarbeiten. Den Teig an einem warmen Ort abgedeckt etwa 30 Minuten gehen lassen. Dann in 16 Stücke teilen und jedes Teigstück mit leicht bemehlten Händen zur Kugel formen. Nebeneinander auf die Arbeitsfläche setzen und mit einem leicht angefeuchteten Küchentuch abgedeckt etwa 15 Minuten gehen lassen. Backofen auf 200°C vorheizen.

### Danach:

Jede Teigkugel mit leicht bemehlten Händen zu einem kleinen Fladen auseinanderdrücken. Die Fladen nebeneinander auf Backbleche legen, mit einem Küchentuch abgedeckt nochmals etwa 10 Minuten gehen lassen. Etwas Wasser in den vorgeheizten Backofenraum sprühen. Die Fladenbrote nacheinander im Ofen auf der mittleren Schiene jeweils 12 bis 15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

### Varianten:

Für Pesto-Hummus 50 g blanchierten, ausgedrückten Spinat,  $\frac{1}{2}$  Bund Basilikum, 1 EL geriebenen Parmesan und 40 ml kalte Gemüsebrühe im Blitzhacker nicht zu fein pürieren und unter 200 g Hummus rühren.

Für Rote-Bete-Hummus 120 g Rote Bete (vorgegart und vakuumiert) klein schneiden und im Blitzhacker pürieren, mit 200 g Hummus verrühren und mit Salz, Pfeffer,  $\frac{1}{4}$  TL fein geriebenem Ingwer, 1 Msp. Orangen-Abrieb sowie je 1 Prise Kardamom und Zucker würzen. Beides in kleine Schüsseln füllen und nach Belieben mit essbaren Blüten garnieren.

Alfons Schuhbeck am 22. November 2021