

## Rezept

# Safran-Orangen-Hummus

Ein Rezept von Safran-Orangen-Hummus, am 22.01.2025

## Zutaten

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| <b>1</b> Schalotte (30 g)                         | <b>1</b> Knoblauchzehe   |
| ¼ TL Safranfäden                                  | <b>2 Zweige</b> Thymian  |
| <b>1</b> Orange                                   | <b>1 EL</b> Olivenöl     |
| <b>1</b> Lorbeerblatt                             | Salz                     |
| <b>1 Dose</b> Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht) | <b>2 TL</b> Zitronensaft |
| <b>40 g</b> helles Tahini (Sesampaste)            | ¼ TL Cayennepfeffer      |
| <b>2 TL</b> Orangenöl                             |                          |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 12 g F, 5 g EW, 9 g KH

## Zubereitung

1. Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Safranfäden im Mörser zerreiben, mit 1 EL Wasser verrühren. Thymian abbrausen und trocken tupfen. Die Blättchen abstreifen und hacken. Die Orange mit einem Messer so schälen, dass das Weiße ebenfalls entfernt wird. Die Frucht halbieren und die Filets aus den Trennhäuten schneiden, den Saft dabei auffangen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten, Knoblauch kurz mitdünsten. Die Orangenfilets mit dem Saft, Safranflüssigkeit, Thymian und Lorbeerblatt zugeben und etwa 5 Min. köcheln lassen. Das Lorbeerblatt entfernen, die Mischung mit dem Pürierstab pürieren. Durch ein Sieb streichen und leicht salzen. Etwa 1 EL dieser Mischung abmessen und beiseitestellen.
3. Die Kichererbsen abgießen und gründlich abspülen. Zusammen mit Zitronensaft, Tahini, Cayennepfeffer und dem restlichen Orangenpüree glatt pürieren.
4. Den Hummus auf einen Teller geben, mit dem Löffel glatt streichen und mit Orangenöl beträufeln. Das beiseitegestellte Orangenpüree um den Hummus herum verteilen.