Rezept

Warmer Hummus mit Lamm

Ein Rezept von Warmer Hummus mit Lamm, am 02.06.2025

Zutaten

Für den Hummus

2 Gläser	Kichererbsen (à 250 g Abtropfgewicht)
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Pfeffer
3 EL	Zitronensaft
2	Knoblauchzehen
	Salz
125 g	Tahin (Sesampaste)

Für die Kräutersauce

1	Bio-Zitrone
½ Bund	Minze
1 TL	Chiliflocken
	Salz
½ Bund	Petersilie
2	Knoblauchzehen
4 EL	Olivenöl

Für das Fleisch

2	Frühlingszwiebeln
2 EL	Olivenöl
2 EL	Pinienkerne
	Pfeffer
1 TL	rosenscharfes Paprikapulver
400 g	Lammrücken
2 EL	Mandelstifte
	Salz
½ TL	gemahlener Piment

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 612 kcal, 41 g F, 34 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Für den Hummus die Kichererbsen in ein Sieb geben, kalt abspülen, abtropfen lassen und aus den Häutchen drücken. Den Knoblauch schälen, grob würfeln. Kichererbsen, Knoblauch, Kreuzkümmel, ½ TL Salz und 250 ml Wasser aufkochen. Etwa 4 Min. köcheln lassen. ⅔ der Kichererbsen mit dem Kochwasser, Tahin und Zitronensaft cremig-fein pürieren. Das Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt beiseitestellen. Übrige Kichererbsen ebenfalls beiseitestellen.

2. Für die Kräutersauce die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Petersilie und Minze abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und sehr fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Kräuter, Knoblauch, Zitronenschale, 4 EL Zitronensaft, Chiliflocken, Öl und etwas Salz verrühren.

3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. In einer weiten Pfanne das Öl erhitzen. Die Mandeln und Pinienkerne darin kurz goldgelb anbraten, dann herausnehmen. Im verbleibenden Öl das Fleisch 2-3 Min. kräftig anbraten, dabei mit Salz, Pfeffer, Piment und Paprika würzen. Übrige Kichererbsen und Frühlingszwiebeln untermischen und alles kurz erhitzen.

4. Hummus unter Rühren sanft erwärmen. Eventuell etwas Wasser zugeben, bis die Konsistenz schön sämig ist.

5. Hummus auf Teller verteilen, in die Mitte jeweils eine Mulde drücken und die Fleisch-Kichererbsen-Mischung hineingeben. Mit Mandeln, Pinienkernen und Kräutersauce garnieren. Dazu passt Fladen- oder Pita-Brot.