

## Zitronen-Hummus (aus der Dose)

Cremiger, frischer Hummus mit Zitrusnote – blitzschnell und nährstoffreich 4 Portionen



### Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (400 g, abespült und gut abgetropft)
- 3 Esslöffel Tahin (Sesampaste)
- 2 Esslöffel Zitronensaft (frisch gepresst)
- 2 Esslöffel hochwertiges Olivenöl (extra vergine)
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1/4 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel kaltes Wasser
- 1 Olivenöl + Paprika + Petersilie zum Garnieren

### Schritte

1

Kichererbsen vorbereiten: Kichererbsen (400 g) in einem Sieb abtropfen lassen und gründlich abspülen.

Tipp: Ein paar Kichererbsen zum Garnieren beiseite legen

2

Basis mixen: Kichererbsen, 3 Esslöffel Tahin, 2 Esslöffel Zitronensaft (frisch gepresst), 1 Knoblauchzehe und 1/2 Teelöffel Salz in einen Mixer oder eine hohe Rührschüssel geben. Gut pürieren (Mixer: ca. 1 Min., Stabmixer oder Gabel: etwas länger).

3

Cremigkeit aufbauen: Während des Mixens 2 Esslöffel kaltes Wasser esslöffelweise zugeben – das macht den Hummus besonders seidig. Dann 2 Esslöffel hochwertiges Olivenöl (extra vergine) einarbeiten.

4

Würzen & abschmecken: Mit 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel (gemahlen) und 1/4 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver würzen.

Abschmecken: braucht es mehr Zitrone? Mehr Salz? Etwas mehr Tahin für Nussigkeit?

5

Anrichten: In einer Schüssel mit dem Löffelrücken eine Mulde formen. Mit etwas Olivenöl beträufeln, Paprikapulver und frischer Petersilie (oder Koriander) garnieren. Die beiseitegestellten Kichererbsen obenauf legen.

## Notizen

### Gesundheitliche Highlights:

**Kichererbsen** – Reich an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen (gut für Darm & Sättigung), Eisen, Magnesium und Folsäure. Niedriger glykämischer Index stabilisiert den Blutzucker.

• **Tahin (Sesam)** – Hervorragende Calciumquelle (besonders wichtig für Veganer), enthält Zink, B-Vitamine und gesunde ungesättigte Fettsäuren.

**Zitronensaft** – Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme aus den Kichererbsen erheblich!

**Olivenöl (extra vergine)** – Reich an Ölsäure und Polyphenolen, entzündungshemmend, gut für Herz-Kreislauf.

**Knoblauch** – Allicin wirkt antibakteriell und unterstützt das Immunsystem.

**Tipp:** Mit Gemüsesticks (Karotte, Paprika, Sellerie) servieren – so wird es zur vollwertigen Snack-Mahlzeit.

**Verfeinerung: beim Hummus** habe ich Knoblauch ergänzt (macht ihn aromatischer), kaltes Wasser als Geheimzutat für die samtige Konsistenz hinzugefügt und geräuchertes Paprikapulver für Tiefe. Das Tahin ersetzt den „fertigen Hummus“ aus dem Original.

# Gurken-Avocado-Salat

Erfrischender, cremiger Salat mit gesunden Fetten – fertig in 10 Minuten 2 Portionen



## Zutaten

- 1 Salatgurke (groß)
- 2 reife Avocados
- 1 Limette (oder Zitrone), Saft + etwas Abrieb
- 1/2 rote Zwiebel
- 1 Handvoll frischer Koriander (oder Minze)
- 1 kleine rote Chilischote (entkernt)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1 Prise Chiliflocken oder Cayennepfeffer

## Schritte

1

Gurke vorbereiten: Die Salatgurke (groß) waschen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen (so wird der Salat nicht wässrig). In mittelgroße Würfel schneiden.

2

Avocado schneiden: Die 2 reifen Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Sofort mit dem Saft der 1 Limette (oder Zitrone), Saft + etwas Abrieb

beträufeln – das verhindert das Braunwerden.

3

Zwiebel & Chili vorbereiten: Die 1/2 rote Zwiebel in sehr feine Ringe oder Würfel schneiden. Für milderen Geschmack: 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann abtropfen. 1 kleine rote Chilischote (entkernt) fein hacken.

4

Vermengen & würzen: Gurke, Avocado, Zwiebel und Chili in einer Schüssel vorsichtig vermengen. 1 Esslöffel Olivenöl dazugeben und mit 1/2 Teelöffel Salz und 1/4 Teelöffel schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen) abschmecken. Den Zitronenabrieb der Limette (oder Zitrone), Saft + etwas Abrieb darunterheben für extra Frische.

5

Abschmecken & servieren: 1 Handvoll frischer Koriander (oder Minze) grob hacken und unterheben. Mit 1 Prise Chiliflocken oder Cayennepfeffer toppen. Sofort servieren – der Salat schmeckt frisch am besten!

## Notizen

### Gesundheitliche Highlights:

- **Avocado** – Außergewöhnlich reich an einfach ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure), Kalium (mehr als Bananen!), Vitamin E, K, B6 und Folsäure. Die gesunden Fette helfen dabei, fettlösliche Vitamine aus anderen Zutaten aufzunehmen.

**Gurke** – Sehr kalorienarm, besteht zu ~96 % aus Wasser → hervorragend zur Hydratation. Enthält Vitamin K (wichtig für Knochengesundheit) und Antioxidantien.

**Limette/Zitrone** – Vitamin C schützt die Avocado vor Oxidation (hält sie grün!) und stärkt das Immunsystem. Flavonoide wirken entzündungshemmend.

**Chili** – Capsaicin regt den Stoffwechsel an, wirkt schmerzlindernd und hat antimikrobielle Eigenschaften.

**Koriander/Minze** – Reich an ätherischen Ölen mit verdauungsfördernder Wirkung; Koriander enthält Vitamin A und K.

**Tipp:** Als Beilage zu gegrilltem Fisch oder Hähnchen servieren, oder auf Vollkornbrot als Aufstrich genießen.

Hier die wichtigsten Verfeinerungen auf einen Blick:

**Beim Avocado-Salat** kommen rote Zwiebel und Limettenabrieb dazu, die das Gericht geschmacklich deutlich komplexer machen. Der Trick mit dem Entkernen der Gurke sorgt dafür, dass der Salat nicht wässrig wird – ein häufiges Problem bei diesem Gericht.

Ein besonders schöner gesundheitlicher Synergieeffekt: In beiden Rezepten hilft das **Vitamin C** aus Zitrone/Limette, das **Eisen** aus Kichererbsen bzw. das **Vitamin A** aus Koriander besser aufzunehmen. Die Kombination ist also nicht nur lecker, sondern auch ernährungsphysiologisch clever!

Aktualisiert am 13.04.2026 durch T. Kauth, ergänzt/korrigiert durch M. Kauth