

Spaghetti mit Hummus-Pesto



Farblich Ton in Ton, ...

Sie kennen sicherlich Hummus aus der arabischen Küche? Er wird zubereitet aus Kichererbsen und Sesam. Und diversen Gewürzen wie Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Ingwer und anderem.

Wenn Sie Hummus vorrätig haben, können Sie ihn nicht nur zum Dippen oder als Brotaufstrich verwenden. Sie können ihn auch als Grundlage für ein Pesto für Nudeln verwenden.

Zusätzlich zum Hummus sorgt eine Peperoni für leichte Schärfe. Sahne sorgt für Flüssigkeit und Sämigkeit und unterstreicht die Konsistenz des Hummus leicht. Und ein Schuss trockener Weißwein ist hier auch angebracht, bringt er doch eine leichte Säure in das Pesto.

Das Ganze ist rund und leicht. Und farblich sehen das Pesto bei den Spaghetti aber gar nicht, denn sie sind farblich zu ähnlich.

Für 2 Personen:

- 375 g Spaghetti
- 400 g Hummus (2 Packungen à 200 g)
- 1 grüne Peperoni
- Sahne
- Soave
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Butter
- frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Garzeit 11 Min.



... da ist vom Pesto nicht viel zu sehen
Spaghetti in kochendem, leicht gesalzenem Wasser 11 Minuten garen.

Parallel dazu Peperoni putzen und kleinschneiden.

Eine Portion frische Petersilie kleinwiegen.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Peperoni darin andünsten. Hummus dazugeben. Einen Schuss Sahne und Weißwein dazugeben. Petersilie hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Alles gut vermischen und etwas köcheln lassen. Pesto abschmecken.

Kochwasser der Spaghetti abschütten. Spaghetti zum Pesto geben und gut vermischen.

Auf zwei tiefe Nudelteller verteilen. Servieren. Guten Appetit!

Marinierter Hähnchen-Schenkel mit Hummus



Schön mariniertes und gewürztes Hähnchen-Schenkel

Geflügelteile kann man unterschiedlich zubereiten. Grillen, braten, schmoren oder frittieren. Dazu kann mal dann die Geflügelteile vorher schön marinieren, mit Paprika und/oder Kräutern.

Diese Hähnchen-Schenkel mit Rückenstück werden vor dem Garen in einer Marinade mit Olivenöl, getrocknetem Rosmarin, Salz und Pfeffer mariniert.

Dann in einer Weißwein-Sauce gegart.

Parallel dazu bereit man den Hummus zu. Dieser ist ja aus der arabischen und orientalischen Küche bekannt. Also aus dem Nahen Osten, der arabischen Halbinsel, einigen Ländern in Afrika und auch Asien.

Es ist eine cremige, sämige und streichbare Masse aus vorwiegend Kichererbsen und Sesamöl. Dazu Wasser, Olivenöl und einige Gewürze.

Man isst ihn unter anderem auch als Aufstrich auf Brot oder Schrippen.

Hier fungiert er als Beilage zu den gegarten Hähnchenschenkeln. Zwar kalt, aber das tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Spinat-Knoblauch-Pizza



Kross und würzig

Diese Pizza gelingt sehr gut und schmeckt hervorragend.

Besonders der verwendete pikante, herzhafteste Hummus kommt deutlich hervor.

Dann natürlich der frisch geriebene Mozzarella.

Und der Spinat.

Nicht so besonders heraus zu schmecken ist der Knoblauch, obwohl ich doch 10 Zehen davon verwendet habe.

Und ganz deutlich zu schmecken ist natürlich der Unterschied eines selbst zubereiteten, frischen Pizzateigs mit Hefe zu dem in diesem Rezept verwendeten industriellen Pizzateigs.

Dieser geht nicht genügend auf und schmeckt etwas flach. Ein selbst zubereiteter Pizzateig geht beim Backen deutlich mehr auf und schmeckt einfach knuspriger.

Für 2 Personen

- 1 Pizzateig (1 Packung)
- 500 ml passierte Tomaten (1 Packung)
- 250 g Mozzarella (2 Kugeln à 125 g)
- 175 g pikanter Hummus
- 400 g Baby-Spinat (2 Packungen à 200 g)
- 10 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 20–25 Min.



Backofen auf 220 Grad Celsius Ober-/Unterhitze erhitzen.

Knoblauch schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Pizzateig mit Packpapier auf ein Backblech legen.

Passierte Tomaten darauf geben und gut verteilen.

Mozzarella mit einer groben Küchenreibe darüber reiben.

Salzen und pfeffern.

Hummus mit einem Esslöffel klecksweise auf der Pizza verteilen.

Spinat darauf geben.

Knoblauch darüber verteilen.

Pizza auf mittlerer Ebene für 20–25 Grad, je nach Bräunungsgrad, im Backofen backen.

Backblech herausnehmen.

Pizza mit einem sehr scharfen, großen Messer oder dem Pizzarad in sechs rechteckige Stücke schneiden.

In drei Durchgängen jeweils ein Pizzastück auf zwei Tellern servieren.

Die Pizza schmeckt auch kalt noch sehr gut.

Guten Appetit!