

## Humus (Kichererbsenpüree)

Zutaten für ca. 6 Personen

200 g	Kichererbsen getrocknet
2	Zitronen (Saft davon)
3	Knoblauchzehen
1	Prise Kreuzkümmel gemahlen
1 Bund	Petersilie, glatt
4 EL	Olivenöl, vom besten evtl. mit Zitronen
1 TL	Paprikapulver, scharf
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer



Zubereitung :

1. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen. Die Erbsen mit frischem Wasser bedeckt aufkochen. Schaum abschöpfen und bei schwacher Hitze zugedeckt ca. 1 Stunde garen. Anschliessend kalt abspülen. Die Häutchen abziehen. (Dazu die Erbsen zwischen Zeigefinger und Daumen reiben, dann geht es ganz leicht.)
2. Erbsen mit dem Pürierstab (oder andern Werkzeugen) pürieren und durch ein Haarsieb drücken. Zitronensaft untermischen. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken und dazugeben.
3. Tahin unter das Püree mischen und anschliessend mit dem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, sehr fein hacken und ebenfalls dazugeben. Ist das Püree sehr fest, 2-3 Esslöffel Wasser untermischen. Das Püree anrichten. Olivenöl mit Paprika verrühren und über das Püree träufeln. Servieren mit frischem Fladenbrot. Getränk: Raki (mit Anis gebrannter Traubenschnaps ähnlich Pastis aber etwas milder) mit Eiswasser verdünnt, schmeckt am besten. Tip: Man kann Humus auch auf Weissbrotscheiben streichen und mit Petersilienblättchen oder Paprikastreifen garnieren und als Appetithäppchen reichen. Zuletzt den Rahm unterziehen und mit Schnittlauch bestreut servieren.



**zeller Kräuterhaus-Drogerie Solothurn**

Kräuterhaus-Drogerie Inh. A. Löffel Hauptgasse 63 4500 Solothurn  
Tel. 032 622 11 79 Fax 032 622 94 04 mail@drogerie-zeller.ch

Ihr Spezialist für  
Heilkräuter und Naturheilmittel

## Fladenbrot türkisch und italienisch (Focaccia)

Fladenbrotrezepte gibt es viele. Vor allem die türkische Version wird als Zugabe zu Humus (Kichererbsenpüree) sehr geschätzt. Die italienische Variante wird mehr für Apéros und zu leichten Sommergerichten wie Tomaten/Mozzarellasalat gereicht. Das italienische Fladenbrot schmeckt lauwarm serviert und mit feinem Olivenöl beträufelt oder darin getunkt am Besten. Beide Rezepte sind für ca. 1kg Fladenbrot ausgelegt.

### Türkisches Fladenbrot

600g	Mehl
1 Teelöffel	Salz
1 Teelöffel	Zucker
1 Beutel	Trockenhefe
4 Esslöffel	Olivenöl
30g	Butter
320ml	Wasser
1 Esslöffel	Sesamsamen
½ Esslöffel	Schwarzkümmelsamen



### Zubereitung :

Das Mehl, das Salz, der Zucker und die Trockenhefe werden in einer Schüssel gemischt. Der Butter wird geschmolzen und danach das Olivenöl hinzugegeben. Die Schmelze wird der Mehlmischung zugegeben und eingeknetet. Während dem Kneten wird das lauwarm gewärmte Wasser portionenweise hinzugegeben. Der Teig darf nicht mehr kleben aber auch nicht zu trocken sein. Je nach dem etwas mehr oder weniger Wasser hinzufügen. Den Teig an einem warmen Ort gehen lassen. (Wird ca. doppelt so gross). Danach nochmals durchkneten und auf einem, mit Backpapier ausgelegten Backblech, zu einem flachen Fladenbrot von Hand breitdrücken. Das Fladenbrot mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. Das Fladenbrot mit Wasser bepinseln und mit dem Sesam und dem Schwarzkümmelsamen bestreuen. Das Fladenbrot abdecken und an einem warmen Ort nochmals kurz gehen lassen. Danach im vor geheizten Backofen bei 200° Celsius ca. 25-30 Minuten backen.

### Italienisches Fladenbrot

600g	Mehl
2 Teelöffel	Salz
20g	Frischhefe
250ml	Wasser



300g Ziegenfrischkäse, Schaffrischkäse oder alternativ Kräuterfrischkäse  
nach Belieben grobgemahlene Steinsalz oder Zellers Kräutersteinsalz  
nach Belieben frische Rosmarinnadeln  
nach Belieben Olivenöl

**Zubereitung:**

Das Salz unter das Mehl mischen. Das Wasser auf Handwärme erwärmen (nicht heiss, sonst wird die Hefe zerstört) und die Hefe darin auflösen. Diese Mischung mit dem Käse zum Mehl geben und das Ganze zu einem geschmeidigen Teig kneten. Evtl. mit wenig Mehl oder Wasser den Teig so nachbessern, dass er feucht ist aber nicht an der Arbeitsfläche kleben bleibt. Den Teig ca. eine halbe bis dreiviertel Stunden gehen lassen. Danach auf einem, mit Backpapier ausgelegten Backblech, zu einem flachen Fladenbrot von Hand breitdrücken. Das Fladenbrot mit einem scharfen Messer rautenförmig einritzen. Das Fladenbrot mit Wasser bepinseln und nach Belieben mit Rosmarin und Steinsalz bestreuen. Zusätzlich mit wenig Olivenöl beträufeln. Danach im vor geheizten Backofen bei 200° Celsius ca. 25-30 Minuten backen.



Ihr Spezialist für  
Heilkräuter und Naturheilmittel

**zeller Kräuterhaus-Drogerie Solothurn**

Kräuterhaus-Drogerie Inh. A. Löffel Hauptgasse 63 4500 Solothurn  
Tel. 032 622 11 79 Fax 032 622 94 04 mail@drogerie-zeller.ch