



## Ayurvedisches Hummus mit Kokosnuss

Hummus ist für Vegetarier und Veganer ein idealer Brotaufstrich oder auch eine leckere Beilage zum warmen Mittagessen. Im Ayurveda wird ja sehr empfohlen, abends keinen Käse zu essen. „Und was soll ich jetzt auf mein Brot legen?“ fragte mich Hubsie, der so gerne Schinken- und Salamibrote isst. Er wollte sich nun doch ein bisschen gesünder ernähren und weniger Wurst und Fleisch essen. „Käsebrote!“ rief er aus. „Dann werde ich jetzt abends Käsebrote essen.“ Hubsie, mein alter Freund und Kumpel aus Motorradzeiten war hell auf begeistert von seiner Idee. Im Ayurveda aber leider doch keine sooo gute Idee.

### Abends lieber kein tierisches Eiweiß

Tierisches Eiweiß ist schwer verdaulich, egal ob Schinken, Käse, Joghurt oder Quark. Im Ayurveda wird sehr empfohlen diese Lebensmittel, wenn überhaupt, nur mittags, wenn die Verdauungsfeuer Agni am stärksten ist, zu genießen. Da ist Hubsies Frage, was er denn nun abends essen soll, schon berechtigt. Denn wer abends keine Zeit oder Lust hat, sich ein feines Gemüsesüppchen zu kochen, liebt das belegte Brot. Ist ja auch schön einfach, geht schnell und lässt sich abwechslungsreich gestalten. Meine Antwort für Hubsie lautete:

### Ayurvedisches Hummus, verfeinert mit Kokosnussmilch

Für Vegetarier und Veganer ist pflanzliches Eiweiß wichtig und es ist, anders als tierisches Eiweiß, auch abends noch ganz gut verdaulich. Nicht in großen Mengen, aber als Brotaufstrich auf jeden Fall.

Das übliche Hummus, das man als Fertigprodukt kaufen kann, ist stets mit Zwiebeln und/oder Knoblauch angerichtet. Das ist nicht für alle Menschen zuträglich – Knoblauch und Zwiebeln erhöhen Pitta! Beim Rezept über Chutneys



habe ich ein paar Erläuterungen eingefügt, warum Knoblauch und Zwiebeln im Ayurveda kritisch betrachtet werden.

## Ein ayurvedisches Hummus kühlt Pitta

Im Spätsommer hat sich oft viel Pitta im Körper angesammelt, die Sonne und die heißen Temperaturen sorgten dafür. Da der Sommer ohnehin Pitta-Zeit ist, bleibt das einfach nicht aus.

Dieses ayurvedische Hummus ist also für alle Pitta-Typen geeignet, aber auch für alle anderen, die ohnehin ein bisschen viel Pitta angesammelt haben. Woran du das merkst, kannst du hier nachlesen: Pitta – Abkühlung und Beseänftigung mit Ayurveda.

In diesem Rezept für ein ayurvedisches Hummus wurde Tahin weggelassen und stattdessen kühlende Kokosmilch hinzugefügt. Das macht es so toll für die hitzigen Pitta-Menschen, denn Kokosmilch kühlt und beruhigt wunderbar.

Frische Kräuter wirken Pitta reduzierend, du kannst aus den drei genannten Sorten wählen, nur zwei davon oder alle drei nehmen oder mit anderen frischen Kräutern experimentieren.



## Stark und gesund mit Kichererbsen, die Basis für dein ayurvedisches Hummus

Falls dir ein Fleischesser einmal wieder sagen sollte, dass der Mensch doch Eiweiß brauche, dann hilft das Zauberwort „Kichererbsen!“. Sie

haben einen hohen Nähr- und Sättigungswert und punkten mit

- hochwertigem Eiweiß
- Kalzium
- Eisen
- Vitaminen B1 und B6

Wenig Kalorien und viele Ballaststoffe sind noch ein weiteres Argument für die kleinen Hülsenfrüchte, genau so wie

- Magnesium
- Zink
- Folsäure

Eine rundum gesunde Kugel, die lange satt hält und deinen Körper nur erfreut. Deshalb freue ich mich nun, dass ich dir heute dieses feine Rezept für ein ayurvedisches Hummus vorstellen kann.

## Wieso kichert die Erbse?

Der botanische Name der Kichererbse lautet *Cicer arietinum*. Mit der uns bekannten grünen Erbse ist sie nicht einmal verwandt. Aber wie so viele Wörter, die aus dem römischen Reich allmählich in unseren Sprachgebrauch einwanderten, wurde aus *Cicer* eben Kicher. Schon vor 8000 Jahren war sie im kleinasiatischen Raum bekannt. Von dort aus wanderte sie nach Indien, aber auch in den Mittelmeerraum. Und da ist sie nun, die kleine, lustige Kicherebse. Übrigens, Hummus heißt im Arabischen: Kichererbse, hihi!



## REZEPT

### Kichererbsen sind einfach der Knaller im Ayurveda!

Kichererbsen werden im Ayurveda sehr geschätzt! Sie gelten sogar als Rasayana, was so viel wie Heilmittel, bzw. Verjüngungsmittel bedeutet. Kichererbsen sind natürlich für alle Veganer und auch Vegetarier ein großartiger Eiweißlieferant. Aber trotzdem ist auch dieses Eiweiß schwer verdaulich. Du solltest also besonders am Abend nicht mehr davon essen, als in deine hohle Hand passt. Da Kichererbsen durchaus blähen, sind in diesem Rezept jede Menge entblähende Gewürze enthalten. Ganz besonders Asa foetida wirkt entblähend, ich habe dir weiter unten einen Link eingefügt. Jetzt aber los mit dem Rezept für ayurvedisches Hummus:



### Zutaten für ca. 550 bis 600 g fertigen Hummus:

- 130 g getrocknete oder 220 – 250 g fertig gekochte Kichererbsen
- 50 g Olivenöl
- 1 Prise Asa foetida (Hing)
- 1 TL Kreuzkümmelsamen oder -pulver
- 70 g grüne, rote oder gelbe Paprika, klein geschnitten
- 1 TL klein gehackter Ingwer
- Saft von einer halben bis ganzen Zitrone
- 70 g Cashew-Kerne, geröstet oder Sonnenblumenkerne
- 125 g Kokosnussmilch
- 40 g frische, gehackte Kräuter (Petersilie, Koriander, Dill)
- 1 TL Rohrzucker
- 1 TL Steinsalz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

1. Die getrockneten Kichererbsen nach Packungsanweisung einweichen, kochen und abkühlen lassen. Da die rohen Kichererbsen unverdauliche Giftstoffe enthalten, sollte das Einweichwasser auf jeden Fall weggegossen werden. Mir ist das immer alles zu lang und zu umständlich, deshalb kaufe ich fertig gekochte Bio-Kichererbsen. Das ist mein Zugeständnis an den ewigen Konflikt zwischen Zeit und Gesundheit.

2. Cashew-Kerne (leicht Pitta erhöhend) oder Sonnenblumenkerne (Pitta reduzierend) ohne Fett in einer Pfanne rösten, bis sie leicht gebräunt sind.

3. Das Olivenöl in einer Pfanne sanft erhitzen, Asa foetida, Kreuzkümmel und klein geschnittene Paprika anrösten. Wenn die Paprika weich ist, den Ingwer dazugeben und umrühren.

4. Die Paprika-Gewürzmischung zusammen mit dem Zitronensaft, den Cashew- oder Sonnenblumen-Kernen und der Kokosmilch in einer Küchenmaschine oder einem Mixer pürieren.

5. Nun den ganzen Rest dazu geben: die Kichererbsen, die Kräuter, den Rohrzucker, das Salz und die Prise schwarzen Pfeffer.

### Wie du die Kichererbsen richtig kochst

Wie schon erwähnt: Esse niemals eine ungekochte Kichererbse! Sie ist giftig und enthält das Gift Phasin. Dieses Gift wird beim Kochen glücklicherweise zerstört. Falls du also Kichererbsen aus dem Glas oder der Dose nimmst, dann spüle sie gründlich unter fließendem Wasser ab. Sie sind zwar bereits gekocht, aber sicher ist sicher.

Aus Verpackungsgründen ist es sinnvoller die trockenen Kichererbsen zu kaufen und sie dann selbst zu kochen. Das spart natür-



lich viel Verpackungsmaterial. Und so geht es:

- Die Kichererbsen zunächst mit der doppelten Menge Wasser für etwa zwölf Stunden einweichen lassen.
- Danach das Wasser abgießen, da die Ki-



chererbsen ihre Giftstoffe darin abgegeben haben.

- Die Kichererbsen in einen Topf umfüllen und so viel Wasser hinzufügen, dass sie gut bedeckt sind.
- Bei mittlere Hitze etwa eine Stunde bis 90 Minuten köcheln.
- Wenn sie fertig sind, d.h. weich sind, in ein Sieb kippen und das Wasser abtropfen lassen.

Um die blähende Wirkung der Kichererbsen zu reduzieren, kannst du beim Kochen ein oder zwei Lorbeerblätter ins Wasser dazulegen.

## Ayurvedisches Hummus schmeckt immer und zu allem

Ich esse den oder das ayurvedischen Hummus (beides ist laut Duden korrekt) auch zum warmen Mittagessen als Beilage. Der feine, reiche Geschmack passt besonders dann, wenn es mal wieder schnell gehen muss und die Mahlzeit nur aus wenigen Komponenten besteht. Dann bereichert ein dicker Klacks Hummus jede Mahlzeit.

Lass dir dein ayurvedisches Hummus schmecken!

Fröhliche Küchengrüße schickt dir

A handwritten signature in black ink that reads 'Lisa'.