



**| Kerners Köche – Menü am 15.04.2017 |**  
**mit Sarah Wiener, Nelson Müller, Alexander Herrmann, Johann Lafer**



**Vorspeise: Sarah Wiener**

**Süchtig machendes Hummus aus dem Heiligen Land,  
mit allem was dazu gehört**

**Zutaten für vier Personen**

**Für den Hummus:**  
1 Glas getrocknete Kichererbsen  
½ Glas Tahini (Sesampaste)  
Saft von einer Zitrone  
Etwas eiskaltes Wasser  
Unbehandeltes Salz  
Frisch gemahlener Pfeffer  
2 Knoblauchzehen

Die Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht mindestens 12 Stunden quellen lassen – man kann auch einen TL Backpulver hinzugeben, damit die Kichererbsen schneller weich werden.

Die Kichererbsen gut abspülen und ca. 90 – 120 Minuten mit frischem Wasser weich kochen und abgießen. Etwas Wasser dabei auffangen.

Die Sesampaste mit dem Saft der Zitrone und eiskaltem Wasser verrühren, bis die Konsistenz etwas flüssig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Knoblauchzehen im Mörser mit etwas Salz zerstoßen und ebenfalls dazugeben.

Die Kichererbsen pürieren und mit der vorbereiteten Sesampaste mischen. Eventuell noch etwas Auffangwasser dazugeben. Abschmecken und auf einen Teller geben.

**Für das Lammhack:**  
300 g Lammhack  
1 EL Baharat-Gewürz  
¼ TL Zimt, gemahlen  
½ TL Cumin (Kreuzkümmel,  
gemahlen)  
1 mittelgroße Zwiebel  
¼ TL Piment d'Espelette  
3 Knoblauchzehen, fein gehackt  
Unbehandeltes Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Olivenöl

Die Zwiebel in das Hack reiben und alle Gewürze dazugeben. Alles gut verkneten, kurz ruhen lassen. In einer dicken Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Fleischmasse dazugeben. Fein reißen und so lange anbraten, bis es halb knusprig ist.

Das Fleisch auf dem Hummus verteilen. Mit reichlich Olivenöl und grob gehackter Petersilie verzieren.

Dazu warmes Pitabrot servieren.

**Zum Anrichten:**  
Glatte Petersilie  
Pitabrote