

Dreierlei Hummus mit Naan

# Der beste Matsch der Welt

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Hmmm, Hummus: Die Paste aus Kichererbsen ist gar nicht mehr wegzudenken aus der Küche. Wir kombinieren sie noch mit Roter Bete und Kürbis. Unser Video zeigt, wie es geht.

Ein Rezept von Angelika Schwaff  
Aus der Serie: Mahlzeit

12. Juni 2018, 11:22 Uhr

# ZUTATEN

30-60 Minuten [<https://www.zeit.de/rezepte/suche/index?duration=60min>]einfach [<https://www.zeit.de/rezepte/suche/index?effort=easy>]

---

## FÜR DEN HUMMUS

1 Rote Bete (gekocht), ½ Stück Kürbis,

2 Dosen Kichererbsen (noch besser schmeckt Hummus, wenn man ihn aus getrockneten, über Nacht eingeweichten und anschließend gekochten Kichererbsen macht),

125 g Tahin, Zitronensaft (von ½ Zitrone), 80 g Ricotta (weich),

1 Knoblauchzehe, etwas Salz, etwas Pfeffer,

etwas Koriander, etwas Kreuzkümmel, etwas Paprikapulver,

Olivenöl, Minze (zum Garnieren), Basilikum (zum Garnieren)

## FÜR DAS NAAN

250 g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 TL Olivenöl, 250 g Joghurt,

etwas Wasser, 1 Prise Salz

Wenn man das Gericht ganz langsam ausspricht, verrät es einem schon, wie gut es schmeckt: hmhmhmhmhm. Die orientalische Paste aus Kichererbsen ist längst ein nicht mehr wegzudenkender Glücklichermacher in unseren Küchen. Ob als Brotaufstrich, als Dip oder sogar als Nudelsauce, Hummus geht einfach immer.

Selbst gemacht schmeckt der herrliche Matsch natürlich am besten. Und kompliziert ist das nun wirklich nicht! Bei uns bekommt er Gesellschaft von Kürbis und Roter Bete. Und dazu gibt es ein noch etwas weiter gereistes Naan-Brot aus Indien. Dessen Zubereitung ist so kinderleicht, dass man sich fragt, warum man es nicht schon immer selbst gebacken hat.

## **Dreierlei Hummus und Naan**

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Die Rote Bete in Stücke schneiden und in Aluminiumfolie einwickeln.

Den Kürbis in Würfel schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit Olivenöl beträufeln und mischen. Die Folie mit der Roten Bete ebenfalls in eine Ecke des Blechs legen. Für circa 25-30 Minuten backen, bis der Kürbis richtig weich ist.

Nun das Naan vorbereiten: Mehl mit dem Backpulver und dem Salz vermischen, eine Mulde formen, das Öl einlaufen lassen und den Joghurt dazu geben. Alles vermengen. Ist der Teig zu trocken, einfach vorsichtig nach und nach Wasser hinzugeben.

Sobald ein homogener Teig geknetet ist, mit einem Küchentuch bedecken und 15 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Kichererbsen abseihen, gründlich mit Wasser abspülen. Mit Tahini, Zitronensaft, Knoblauch, Paprika, Kreuzkümmel und Koriander, Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine oder einem Blender mixen. Etwas Wasser hinzugeben, damit das leichter geht. Abschmecken.

Den Hummus aus dem Mixer nehmen und kalt stellen. Den Kürbis im Ofen einmal durchrühren.

Die Gemüse sollten nun fertig sein – noch kurz abkühlen lassen.

Jetzt den Naan-Teig achteln und Kugeln formen und mit einer Folie bedecken, so dass der Teig nicht austrocknen kann. Jede Kugel kurz mit einer Teigrolle dünn zu einer Scheibe ausrollen.

Eine Pfanne auf hoher Flamme erhitzen, jeden Teigfladen 1-2 Minuten darin backen, bis sich kleine braune Punkte und Bläschen am Naan gebildet haben.

Als letzten Schritt den Kürbis mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, mit einem Drittel des Hummus mischen und im Mixer zerkleinern. In eine Schüssel geben.

Den Mixer kurz säubern, dann die Rote Bete zerdrücken und mit dem anderen Drittel Hummus und dem Ricotta mixen.

Den restlichen Hummus einfach in eine Schale füllen. Alle drei Hummus-Varianten mit Olivenöl und Kräutern toppen und mit dem Naan servieren. Mahlzeit!

Hummus hält sich drei bis vier Tage im Kühlschrank.