



**Dunja Gulin: Hummus
Aus Liebe zur Kichererbse**

Callwey Verlag, 2018 / Fr. 28.90

Aus Liebe zur Kichererbse

Vor allem für Vegetarier ist Hummus einer der beliebtesten Snacks. Grundvoraussetzung für einen guten Hummus ist es, die Kichererbsen so zu kochen, dass sie sich in eine cremige Paste verwandeln lassen. Aber auch andere harte Bohnen (wie Pinto-, Borlotti-, weisse und schwarze Bohnen etc.) sind eine beliebte Grundlage, aus der sich vielfältigste Rezepte zaubern lassen.

Die Begeisterung der Autorin für dieses wunderbare Gericht hat auch einen familiären Grund – Dunja Gulin stammt aus Istrien, aus einer Familie, die seit Jahrzehnten Kichererbsen anbaut!

Lecker, gesund und unkompliziert zu geniessen ist dieses köstliche Mus mit nur wenigen Zutaten gezaubert – und dabei so vielfältig! Ob Rote Bete, Aubergine oder Avocado, ob aus Kichererbsen, Linsen oder Bohnen: ein Stück Brot oder ein paar Gemüse-Sticks dazu – fertig! Und sogar Desserts lassen sich im Handumdrehen kreieren. Dieses Buch stellt über 50 tolle Hummus-Rezepte und Ideen für leckere Brote vor.