

Avocado-Hummus mit Kartoffel-Fladenbrot



Das Restaurant [Ben-Sira-Hummus](#) hat mich auf den Geschmack gebracht. Wenn man Hummus im Supermarkt kauft, schmeckt das nach irgendeiner undefinierbaren Chemie-Pampe. Das mochte ich nicht. Wenn man Hummus aber selbst zubereitet, sieht es gleich ganz anders aus, und es gibt auch noch unzählige Variationsmöglichkeiten.

Avokado-Hummus

Zutaten:

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Avocados
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Zitronen- oder Limettensaft
- 1 EL Tahini Sesampaste ([kann man auch selbst machen](#))
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Wasser (optional, oder die Flüssigkeit aus der Kichererbsen-Dose)
- 1 Prise ($\frac{1}{4}$ TL) Salz

- ½ TL Chiliflocken

Zubereitung:

1. Kichererbsen abtropfen lassen. Avocados halbieren und die Kerne entfernen.
2. Alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zermatschen, bis die Substanz cremig wird (wie cremig, ist Geschmacksache).
3. Den fertigen Avocado-Hummus in eine Schüssel füllen und mit einem Schuss Olivenöl oder Kürbiskernen oder Schnittlauch garnieren. Koriander oder Petersilie gehen auch.

Kartoffel-Fladenbrot

Zutaten

- ca. 400 g Pellkartoffeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 140 g Mehl
- 1 (eine halbe Tüte) TL Backpulver
- Salz und Pfeffer
- Öl

Zubereitung

1. Pellkartoffeln machen. (Wie das geht? Mit Schale 20 Minuten kochen, abkühlen lassen und dann mit einem kleinen Messer – im Ruhrpott sagt man [Hümmelchen](#) dazu – pellen.)
2. Kartoffel zerstampfen (am besten mit einem Kartoffelstampfer oder mit den Händen zerquetschen). Dann Mehl und Backpulver, Salz und Pfeffer hineinmatschen. Aus allem einen Teig kneten.
3. Aus dem Teig sechs Kugeln formen. Backpapier auf die Arbeitsfläche legen und mit Öl bestreichen (am besten mit einem [Küchenpinsel](#)). Die Teigkugeln nacheinander im Öl hin und her rollen.
4. Aus den Kugeln Fladen machen, ca. einen halben Zentimeter dick. (Am einfachsten geht das mit einem [Pfannenwender](#) – einfach draufhauen).
5. Die Fladen in Öl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten (dauert ca. fünf pro Minuten pro Seite, kommt

natürlich auf die Hitze und den Ofen an.)

ChatGPT sagt dazu:

Dein Avocado-Hummus mit Tahini, Zitrone und 3 Kartoffel-Fladenbrot (die anderen esse ich morgen) enthält etwa:

→ 1690 kcal

Fett $\approx$ 85 g

Kohlenhydrate $\approx$ 211 g

Ballaststoffe $\approx$ 55 g

Eiweiß $\approx$ 46 g