



Ayurvedisches Hummus mit Cashew und Kosnuss

Ayurvedisches 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! Dann werde ich jetzt abends Käsebrote essen.“

Hubsie, mein alter Freund und Kumpel aus Motorradzeiten war hellauf begeistert von seiner 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 das Ver-

dauungsfeuer am stärksten ist, zu genießen. Da ist Hubsies Frage, was er denn nun abends essen soll, schon berechtigt. 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 Cashew-Kernen und 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!

Dieses 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.

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 sind 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

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 und Vitaminen. Wenig Kalorien und viele Ballaststoffe sind noch ein weiteres Argument für die lustigen, kleinen Kügelchen (Kicher kommt aber von „Cicer“, lat. für Erbse), genau so wie Magnesium, Zink und 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. Übrigens, Hummus heißt im Arabischen: Kichererbse, hihi!



REZEPT

Ein ayurvedisches und veganes Rezept für Hummus, sommerlich leicht mit Kokosmilch



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

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 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-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.

6. Das Hummus sollte immer in Zimmertemperatur gegessen werden. Alles, was aus dem Kühlschrank kommt, ist für dein Verdauungssystem viel zu kalt und löscht Agni, das Verdauungsfeuer. Auch wenn es draußen brütend heiß ist.

Schmeckt immer und zu allem

Ich esse das oder den 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 musste und die Mahlzeit nur aus wenigen Komponenten besteht. Dann bereichert ein dicker Klacks Hummus jede Mahlzeit. Lass es dir schmecken!

Fröhliche Küchengrüße
schickt dir

