



Kochtalent - Hummus

Selbstkochen ist ganz einfach!

Kochclips auf Youtube, Tik Tok oder auf Instagram sind ein echter Trend. Doch während die Küchenprofis außergewöhnliche Zutaten nach komplizierten Rezepten in Geschmackserlebnisse verwandeln, schauen die meisten nur zu. Wir schieben lieber die Fertigpizza in den Ofen, statt selbst zum Kochlöffel zu greifen. Dabei ist das Selbermachen von Mahlzeiten und Snacks aus frischen Zutaten wirklich nicht schwer. Wie einfach das geht, erfahrt ihr an dieser Station. Versucht euch als Kochtalent und stellt Hummus her.



Was ist Hummus?

Hummus ist eine orientalische Spezialität, welche aus pürierten Kichererbsen oder Ackerbohnen, Sesammus (Tahin), Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Knoblauch sowie Kreuzkümmel zubereitet wird.

Sie wird gerne zu Vorspeisen als Dip gereicht.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

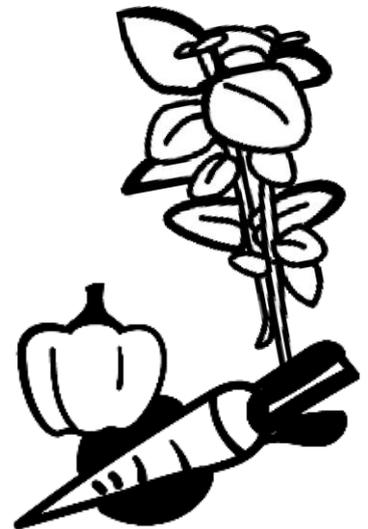
👤👤👤 Aufgabe 1: Zubereitung von Hummus

1 Bevor ihr mit Lebensmitteln arbeitet, wascht euch bitte gründlich die Hände und lest euch die Hygiene-regeln auf dem Blatt „Hygieneregeln“ gut durch.

2 Bereitet nun eine Portion Hummus als Brotaufstrich zu. Ihr findet die Lebensmittel in der Zutatenkiste an eurer Station.

3 Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (400g, Abtropfgewicht 250)
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 6EL Tahin – Sesammus
- 2 TL Olivenöl



4 Zubereitung

1. Knoblauch schälen und fein klein schneiden. Zitrone pressen und den Saft mit dem Knoblauch zu einer Soße in einer weißen Schale mischen.
2. Sesammus und Olivenöl nach Bedarf großzügig dazugeben, bis die Konsistenz cremig ist.
3. Die Kichererbsen mit dem Mixer pürieren.
4. Die Knoblauchsoße zu den Kichererbsen geben. Und alles gut mit dem Mixer vermengen.
5. Füllt den Brotaufstrich in die weiße Schale.
6. Schneidet nun für jeden von euch 2 Scheiben Brot und legt das geschnittene Brot auf das Brettchen.

Bitte noch nicht essen!



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

👤👤👤 Aufgabe 2: Selbst gemacht oder gekauft – Was schmeckt besser?

① An eurer Station findet ihr eine Packung fertiger Hummus aus dem Supermarkt.

Nehmt euch nun jeder 2 Scheiben Brot, bestreicht das eine Brot mit dem selbstgemachten Hummus und das andere mit dem gekauften Hummus. Vergleicht den gekauften Hummus mit eurem selbst zubereiteten Hummus.

Welcher schmeckt euch besser und warum? Notiert eure Ergebnisse:

*** 👤👤👤 Aufgabe 3: Zutatenliste***

① Schaut euch die Zutatenliste des Supermarktproduktes genau an. Entdeckt ihr Inhaltsstoffe in der Zutatenliste, die ihr im selbstgemachten Rezept nicht verwendet habt? Bitte notiert diese Zutaten:

Tipps für Zuhause



Zur Sesampaste sollte niemals Wasser gegeben werden, da es sonst in einer betonartigen Mischung endet.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages