Artikel vom 05.08.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 00:29 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/suesslupinen-hummus

Süßlupinen-Hummus



Foto: UFOP

Zutaten (für 4 Personen):

Hummus:

150 g Süßlupinen (getrocknet)

200 g Tahin (Sesampaste)

5 EL Rapsöl (kaltgepresst)

1 bis 2 EL Zitronensaft

½ Knoblauchzehe

Salz

Piment d‘Espelette (wahlweise Cayennepfeffer)

Beilagen:

3 kleine Tortilla-Fladen pro Person

1 bis 2 Mini-Snackgurken

Salz

100 g Pflücksalat

1 kleine Handvoll gemischte Kräuter (zum Beispiel Basilikum und Minze)

12 kleine Tomaten

2 EL Rapsöl

schwarzer Pfeffer

150 g Fetakäse

edelsüßes Paprikapulver

grüne Oliven

Zubereitung:

Die Süßlupinen mindestens 12 Stunden in Wasser einweichen, dann für den Hummus abgießen, kurz abspülen und mit frischem Wasser in einem Topf 2 Stunden köcheln lassen. Abgießen und kalt abbrausen. Süßlupinen mit Tahin, 2 EL kaltgepresstem Rapsöl, 1 bis 2 EL Zitronensaft, einer halben gepressten Knoblauchzehe und 2 bis 4 EL Wasser im

Mixer cremig pürieren. Den Hummus mit Salz und Piment d‘Espelette mild abschmecken. Für die Beilagen den Backofen auf 60 °C vorheizen, die Tortilla-Fladen hineingeben. Die Gurken waschen, streifig schälen, in Scheiben schneiden und salzen. Salat und Kräuter waschen und alles gründlich trocknen. Tomatenwaschen, die Stängelansätze herausschneiden, Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in einer heißen Pfanne mit 2 EL Rapsöl 2 bis 3 Minuten braten. Wenden, pfeffern und salzen und noch 1 Minute braten. Feta zerbröseln. Hummus mit Tortillas, Salat, Gurke, Tomaten und Kräutern auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Rapsöl beträufeln, mit Feta und Paprikapulver toppen und mit grünen Oliven servieren.

UFOP