



Bärlauch Hummus

Jetzt ist wieder Bärlauch-Zeit, da darf natürlich ein Bärlauch-Rezept nicht fehlen. Hier ein schnelles Rezept für einen leckeren und gesunden Brotaufstrich oder als Dipp.

Zutaten (für eine kleine Portion)

1 kleine Dose Kichererbsen
1 Handvoll Bärlauch
etwas Olivenöl
evtl. ein paar Spritzer Zitrone
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen aus der Dose abspülen.
2. Bärlauch klein schneiden.
3. Bärlauch und Kichererbsen zusammen mit dem Olivenöl fein pürieren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. Nach Geschmack kann man auch noch etwas Sesammus (Tajin) ünterrühren und den Geschmack mit Zitronensaft abrunden.

Gesundheitliche Vorteile von Bärlauch:

Bärlauch kann u.a. den Blutdruck senken und kurbelt den Stoffwechsel und die Durchblutung an. In der Volksmedizin wird er als „Blutreiniger“ und gegen chronische Hautausschläge empfohlen. Er enthält viel Vitamin C, Eisen für die Blutbildung, Kalium und Kalzium für Knochen- und Zahngesundheit und Magnesium für die Muskeln. Das Allicin, das die Pflanze enthält (wie auch bei Knoblauch) wirkt antibakteriell. Der Vorteil: Bärlauch riecht nach dem Essen nicht so stark wie Knoblauch.