

# Hemelse hummus

Meer dan 30  
verrassende recepten

Dunja Gulin,  
fotografie door Mowie Kay



# Inhoud

Bereidingswijzen 4

## KIKKERERWTEN

Klassieke hummus 6

Hummus van gekiemde kikkererwten 8

Spinaziehummus 10

Griekse hummus 12

Hummus met gebakken paddenstoelen 14

Hummus met hazelnootpasta 16

Bietenhummus 18

Curryhummus 20

Hummus met uienjam 22

Hummus met gebakken wortels 24

Mediterrane tomatenhummus 26

Hummus van pittige gebakken kikkererwten 28

## BONEN EN LINZEN

Caribische hummus 30

Hummus van witte bonen 32

Hummus van tofu en rijst 34

Hummus van zwarte bonen 36

Pittige rode-linzenhummus 38

Oost-Europese hummus 40

## GROENTEN EN NOTEN

Courgettehummus 42

Hummus met zoete aardappel en kokos 44

Hummus met gefermenteerde groenten 46

Driedubbele pompoenhummus 48

Cashewnoten-avocadohummus 50

Hummus van erwtjes en basilicum 52

Bloemkoolhummus 54

Hummus met walnoot en rode paprika 56

Auberginehummus 58

## LEKKER MET HUMMUS

Gierstpap met hummus 60

Gefrituurde hummushapjes 62

Hummuspizza 64

Hummusdressings 66

Paddenstoelensaus 68

Hummuspesto 68

## ZOET

Cacao-rumhummus met kikkererwtenroom 70

## Opmerkingen

\* Alle lepels die worden gebruikt voor het afmeten van hoeveelheden zijn afgestreken, tenzij anders vermeld.

Een theelepel is 5 milliliter en een eetlepel 15 milliliter.

\* Niet iedereen eet evenveel maar voor dit boek zijn we uitgegaan van kleine porties van 50 gram hummus of grote porties van 100 gram.



# Klassieke hummus

Dit recept vormt de basis voor veel recepten in dit boek. Ik raad je aan je eigen kikkererwten te koken volgens de instructies op bladzijde 4 en 5.

Je kunt ook kikkererwten uit blik gebruiken (gebruik dan het kookvocht uit het blikje) maar de lekkerste hummus krijg je met vers gekookte, lauwwarme kikkererwten.

**320 g gare kikkererwten**  
(zie blz. 4-5), plus 60 ml of meer  
kookvocht en 2 el gare  
kikkererwten als garnering

**2 el extra vergine olijfolie,**  
plus 2 el als garnering

**1 el tahin**

**3 tenen knoflook**

**sap van ½ citroen, of naar smaak**

**½ tl zout, of naar smaak**

**verse bladpeterselie, fijngesneden,**  
als garnering (optioneel)

VOOR 2-4 PORTIES

Pureer alle ingrediënten in de blender of foodprocessor, behalve de extra kikkererwten, extra olijfolie en peterselie. Schenk er langzaam het kookvocht bij tot je een dikke, romige hummus hebt; dit duurt ongeveer 1 minuut. (Krachtige blenders zorgen voor een romigere textuur en hebben minder vocht en tijd nodig, maar je kunt ook een foodprocessor of staafmixer gebruiken.) Voeg naar smaak extra citroensap en zout toe.

Garneer met 2 eetlepels extra vergine olijfolie, 2 eetlepels hele kikkererwten en eventueel wat peterselie.





# Spinaziehummus

Van groente krijg je nooit genoeg! Het is belangrijk spinazie niet te lang te koken maar je kunt de blaadjes ook rauw gebruiken, zoals in dit recept. Dan blijven alle voedingsstoffen behouden en wordt de hummus prachtig groen.

**320 g gare kikkererwten**  
(zie blz. 4-5), plus 60 ml of  
meer kookvocht

**3 el extra vergine olijfolie**

**1 el cashewnotenspread**

**3 tenen knoflook**

**1 el umeboshiazijn (niet essentieel  
maar voegt een kick toe)**

**70 g rauwe spinazie**

**sap van ½ citroen, of naar smaak**

**½ tl zout, of naar smaak**

**verse bladpeterselie, fijngesneden,  
als garnering (optioneel)**

**groentechips, voor erbij (optioneel)**

VOOR 2-3 PORTIES

Pureer alle ingrediënten in een blender of foodprocessor en schenk er langzaam het kookvocht bij tot je een dikke, romige hummus hebt; dit duurt ongeveer 1 minuut. (Krachtige blenders zorgen voor een romigere textuur en hebben minder vocht en tijd nodig, maar je kunt ook een foodprocessor of staafmixer gebruiken.)

Voeg naar smaak extra citroensap en zout toe. Garneer eventueel met peterselie en dien op met groentechips om erin te dippen.





# Mediterrane Tomatenhummus

Deze hummus zit boordevol mediterrane smaken. Ik bak eens per week een paar bollen knoflook in de oven, knijp de teentjes uit de velletjes en bewaar ze in een potje in de koelkast om in de loop van de week te gebruiken.

**1 bol knoflook**

**1 tl olijfolie, voor het bakken**

**10 zongedroogde tomaten**

**320 g gare kikkererwten**  
(zie blz. 4-5), plus 60 ml of  
meer kookvocht

**1 el tahin**

**1 bos vers basilicum, fijngesneden,**  
plus een paar hele blaadjes als  
garnering

**blaadjes van 1 takje tijm**

**3 el extra vergine olijfolie**

**3 el fijngesneden peterselieblaadjes**

**2 tl citroensap**

**½ tl zout, of naar smaak**

**¼ tl gedroogde rozemarijn**

**grof zeezout en versgemalen**  
**zwarte peper**

VOOR 2-3 PORTIES

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Bestrijk de bol knoflook met olie, wrijf in met grof zeezout, verpak in aluminiumfolie en bak 40 minuten in de oven, of tot de teentjes zacht zijn. Gebruik de helft van de teentjes in dit recept en bewaar de rest van de knoflookpasta voor andere gerechten.

Week de zongedroogde tomaten 30 minuten in warm water. Giet af. (Als je zongedroogde tomaten in olie gebruikt, hoef je ze niet te weken. Laat in dat geval de 2 eetlepels olijfolie in het recept achterwege omdat de tomaten ook olie aan de hummus toevoegen.) Snijd ze fijn.

Pureer de kikkererwten met de tahin en schenk er langzaam het kookvocht bij, tot de hummus de gewenste dikte heeft. Schep de hummus in een schaal en roer de zongedroogde tomaten erdoor met de knoflookpasta, het fijngesneden basilicum, de tijmblaadjes, 2 eetlepels van de olijfolie, 2 eetlepels van de peterselie, het citroensap en zout en versgemalen zwarte peper naar smaak. Bestrooi met de gedroogde rozemarijn en de rest van de peterselie en garneer met de hele blaadjes basilicum en 1 eetlepel olijfolie.

Gebruik de hummus als beleg op een bruschetta of als dipsaus met sesamsoepstengels.





# Hummus van tofu en rijst

Ik houd erg van goed gekookte korte zilvervliesrijst en omdat ik altijd wat in mijn koelkast heb staan, kan ik in no-time een gezonde maaltijd klaarmaken.

Van deze eenvoudige ingrediënten maak je heel makkelijk een romige, hummusachtige dipsaus. Je kunt de saus op verschillende manieren gebruiken: als gezonde snack met rauwkost of crackers, op een pizza of op brood.

**150 g gare kortkorrelige zilvervliesrijst**

**200 g verse zachte tofu**

**1 ui, gesnipperd**

**1 el witte tahin**

**1 el umeboshiazijn of**

**2 tl umeboshipasta**

**1 el edelgistvlokken (optioneel)**

**½ tl zout, of naar smaak**

## OPDIENEN MET

geroosterd brood met pitjes

fijngesneden rodekool

blokjes avocado

erwtenscheuten

2 el olijfolie

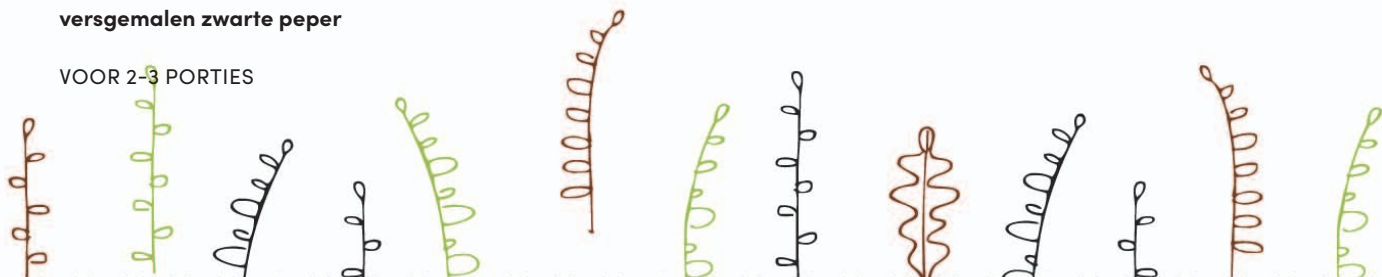
versgemalen zwarte peper

VOOR 2-3 PORTIES

Pureer de rijst, tofu, ui, tahin, umeboshiazijn of -pasta en ongeveer 3 eetlepels water 1-2 minuten tot je een gladde pasta hebt. Afhankelijk van hoe zacht de tofu is, moet je misschien een extra scheutje water toevoegen tot de juiste dikte is bereikt.

Dien op met geroosterd pitjesbrood, gearneerd met de rodekool, avocado en erwtenscheuten (of andere groenten). Besprenkel met de olijfolie en maal er wat zwarte peper over.

Tip: Deze hummus smaakt nog beter als je hem eerst 24 uur in de koelkast zet. Probeer donkere sesamolie in plaats van olijfolie voor een iets andere smaak.







## Hummus met zoete aardappel en kokos

Met heerlijke zoete aardappels kun je een nog lekkerdere hummusachtige dipsaus maken, vooral als je zijdezachte kokosmelk en wat specerijen toevoegt. Zo gezond en zo lekker!

**4 zoete aardappels**

**¼ tl grof zeezout**

**130 g gare kikkererwten**  
**(zie blz. 4-5), goed uitgelekt**

**½ tl gemberpoeder**

**2 tenen knoflook**

**geraspte schil en sap van**  
**1 biologische citroen**

**¼ tl cayennepeper**

**1 el coconut aminos of sojasaus,**  
**naar smaak**

**60 ml volle kokosmelk, of extra**  
**als dat nodig is**

**kokosschaafsel, ongezoet,**  
**als garnering**

**olijfolie, als garnering**

**gemengde kiemgroenten, als**  
**garnering**

VOOR 2-4 PORTIES

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Schrob de zoete aardappels schoon, droog ze en prik ze rondom in met een vork. Wrijf ze in met het zout.

Leg de hele zoete aardappels op een bakplaat bekleed met bakpapier en bak ze 50 minuten of tot ze helemaal gaar zijn. Laat iets afkoelen, snijd ze doormidden en schep het vruchtvlees uit de schillen in de kom van de foodprocessor. Bewaar de schillen.

Pureer het vruchtvlees van de zoete aardappels in een foodprocessor of blender met de kikkererwten, het gemberpoeder, de knoflook, de geraspte schil en het sap van de citroen, de cayennepeper en coconut aminos tot je een gladde puree hebt; schenk de kokosmelk erbij tot de dip de gewenste dikte heeft.

Schep de dip in de bewaarde aardappelschuitjes en bestrooi met het kokosschaafsel. Besprenkel met olijfolie en garneer met kiemgroenten.





# Hummuspizza

Vegan pizza met hummus? Echt wel! En pitabroodjes kun je prima gebruiken als pizzabodem.

**4 pitabroodjes**

**VOOR HET BELEG**

**300 g klassieke hummus**  
(zie blz. 6)

**90 g ui, in halvemaantjes**

**8 groene olijven, pitten verwijderd**

**2 tenen knoflook, in dunne plakjes**

**80 g champignons, in heel dunne plakjes**

**1 tl gedroogde oregano of pizzakruiden**

**2 handjes rucola, voor erbij**

**8 kerstomaten, gehalveerd, voor erbij**

**2 el olijfolie, voor erbij**

VOOR 4 MINIPIZZA'S

Verwarm de oven voor tot 220 °C.

Leg de pitabroodjes op een bakplaat bekleed met bakpapier en bak ze 4 minuten in de voorverwarmde oven.

Schep 75 gram hummus op elk pitabroodje en smeer uit. Beleg de pizza's met ui, olijven, knoflook en champignons en bestrooi elk met ½ theelepel oregano of pizzakruiden.

Zet dan de grill aan, schuif de bakplaat vlak onder de grill en laat het beleg 2-3 minuten garen.

Garneer de pizza's voor het opdienen met rucola, kerstomaten en een scheutje olijfolie.



# Cacao-rumhummus met kikkererwtenroom

Een hummusdessert? Jazeker, en lekker dat het is! De smaak van gekookte kikkererwten lijkt een beetje op die van tamme kastanjes dus ik dacht: waarom gebruiken we niet gewoon kikkererwten, dan kunnen we dit toetje het hele jaar door eten! Cacao, vanille en kaneel camoufleren de wat boonachtige smaak van kikkererwten.

## VOOR DE CACAOHUMMUS

320 g gare kikkererwten  
(zie blz. 4-5), plus 60 ml  
kookvocht, of extra

3-4 el donkere agave- of  
ahornsiroop

3-4 el cacao-poeder

1 el rum (optioneel)

¼ tl bourbon  
vanillepoeder of  
½ tl vanille-extract

¼ tl ceylon kaneel

snufje zout

## VOOR DE ROOM

120 ml kikkererwten-  
kookvocht, goed gekoeld

¼ tl bourbon  
vanillepoeder

1 el ahornsuiker, of  
andere suiker

geschaafde pure  
chocolade of  
cacao-poeder, als  
garnering

VOOR 2 PORTIES

Pureer voor het maken van de cacao-hummus alle ingrediënten, tot je een romige hummus hebt. Begin met 3 eetlepels siroop en 3 eetlepels cacao en voeg dan kookvocht toe tot de hummus de juiste dikte heeft. Onthoud dat de massa nog dikker wordt, dus als je niet direct gaat eten, kun je het iets vloeibaarder maken. Proef en voeg als dat nodig is extra cacao en/of siroop toe.

Klop het koude kikkererwtenkookvocht op met de mixer tot zachte pieken. Klop het vanillepoeder en de suiker erdoor tot stevige pieken. Gebruik meteen of klop vlak voor gebruik kort door (het kan gedeeltelijk weer vloeibaar worden als je het niet direct gebruikt).

Schep de opgeklopte room op de cacao-hummus en garneer met de geschaafde chocolade of cacao. Ik durf te wedden dat niemand het hoofdingrediënt van dit nagerecht kan raden!

