HOMEMADE
HUMMUS
PUUR - VERS - SMAAKVOL

Hummus (Arabisch حمص بطحينة, hommos bi tahina; Hebreeuws חומוס, choemoes) is een puree op basis van kikkererwten, sesamzaadsaus (tahin) en enkele andere ingrediënten. Het woord wordt ook wel geschreven als humus, hoummous of hoemoes, maar die spelwijzen komen niet voor in het Groene Boekje der Nederlandse taal.

Hummus is afkomstig uit de Levant, als onderdeel van de Libanese en Syrische keuken, maar populair in het hele Midden-Oosten. Ook in Nederland en België wordt het gegeten. Het is bijna overal verkrijgbaar in verse vorm of in blik.

Hummus wordt onder andere met pitabrood gegeten. Over een bord hummus wordt meestal wat olijfolie gegoten. Zo'n bord wordt bovendien vaak versierd met wat peterselie, groenten en/of (saus van) scherpe peper. Hummus wordt ook als dip bij falafel geserveerd.

Is het gezond?

Ja, hummus is over het algemeen gezond, maar het verschilt sterk of je het zelf maakt of uit de supermarkt haalt.

De voordelen:

- **Vezels en eiwitten:** Kikkererwten leveren plantaardige eiwitten en veel vezels, wat zorgt voor een goede spijsvertering en een langdurig verzadigd gevoel.
- **Gezonde vetten:** Tahini en olijfolie bevatten voornamelijk onverzadigde vetten die goed zijn voor je hart en bloedvaten.
- **Vitaminen en mineralen:** Het bevat onder andere ijzer, magnesium, calcium, vitamine B6 en vitamine C.

Waar je op moet letten (vooral bij supermarkt hummus):

- **Zout:** Voorverpakte hummus uit de winkel bevat vaak veel toegevoegd zout. Let op het etiket (idealiter minder dan 0,5 gram zout per portie).
- **Olie en calorieën:** Sommige fabrieksversies bevatten veel goedkope olie of suiker, waardoor ze calorierijker zijn dan traditionele zelfgemaakte hummus. Het Voedingscentrum adviseert daarom om kritisch naar het etiket te kijken.
- **Zelfgemaakt is het gezondst:** Als je hummus zelf maakt, heb je zelf volledige controle over de hoeveelheid zout en olie.

MO	HUMMUS ALEPPO-PEPER	2	HUMMUS van EDAMAME BONEN	24
MO	HUMMUS AMBA	3	HUMMUS met GEKONFIJTE KNOFLOOK	25
MO	HUMMUS BEIRUTI	4	HUMMUS met GEROOSTERDE AUBERGINE	26
MO	HUMMUS BI TAHINI	5	HUMMUS met GEROOSTERDE KASTANJE	27
MO	HUMMUS BIL LAHME	6	HUMMUS met GEROOSTERDE PAPRIKA	28
MO	HUMMUS FATTEH	7	HUMMUS met GRANAATAPPEL en MUNT	29
MO	HUMMUS HARISSA	8	HUMMUS met KORIANDER EN LIMOEN	30
MO	HUMMUS KAWARMA	9	HUMMUS met MANGO en CHILI	31
MO	HUMMUS MA'A SHAWARMA	10	HUMMUS met MISO en GEMBER	32
MO	HUMMUS MASHAWSHA	11	HUMMUS met PESTO	33
MO	HUMMUS QUDSIYEH	12	HUMMUS met PISTACHE	34
MO	HUMMUS RAS EL HANOUT	13	HUMMUS met POMPOEN	35
MO	HUMMUS SHATTA	14	HUMMUS met RODE BIET	36
MO	HUMMUS TATBILAH	15	HUMMUS met TONIJN	37
MO	HUMMUS ZHUG	16	HUMMUS met TRUFFEL	38
	HUMMUS met AVOCADO	17	HUMMUS van TUINBONEN	39
	HUMMUS met BANAAN	18	HUMMUS met UI	40
	HUMMUS met BASILICUM	19	HUMMUS van WITTE BONEN EN SALIE	41
	HUMMUS met CASHEW	20	HUMMUS met ZONGEDROOGDE TOMAAT	42
	HUMMUS met CHOCOLADE	21	HUMMUS van ZWARTE BONEN RODE PEPER	43
	HUMMUS met CITROEN en MAANZAAD	22	HUMMUS met ZWARTE KNOFLOOK	44
	HUMMUS met CURRY	23	HUMMUS met ZWARTE OLIJVEN	45

HUMMUS ALEPPO PEPER



Hummus is van nature een fluweelzachte, romige dip waarin de aardse smaak van kikkererwten en de rijke, nootachtige tonen van tahin (sesampasta) centraal staan. Door hier Aleppo-peper (ook bekend als pul biber) aan toe te voegen, til je deze klassieker naar een heel nieuw niveau. Aleppo-peper komt oorspronkelijk uit Syrië en staat bekend om zijn unieke smaakprofiel: het is mild scherp, fruitig en heeft een subtiele hint van komijn en zongedroogde tomaat. In tegenstelling tot gewone rode pepervlokken overheerst de scherpte niet, maar voegt het een warme, complexe diepte en een prachtige robijnrode kleur toe aan de hummus. Dit maakt het de perfecte dip voor wie houdt van een smaakvolle kick zonder dat het té heet wordt.

Bereidingstijd: 10 tot 15 minuten (als je voorgekookte kikkererwten gebruikt).
Kooktijd: 20 minuten voor een extra romige hummus)

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik kikkererwten (ca. 400 gram, uitgelekt maar bewaar het vocht)
- 2 flinke el tahin (sesampasta van goede kwaliteit)
- sap van 1 verse citroen (naar smaak)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 2 tl Aleppo-peper (plus extra voor de garnering)
- 3 el extra vierge olijfolie (koudgeperst)
- 1 tl gemalen komijnzaad
- snuf zeezout
- 2 el ijskoud water (of het bewaarde kikkererwtenvocht, ook wel aquafaba genoemd)

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender.

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de kikkererwten nadat je de erwten hebt omgespoeld, in een pannetje met 5 cm water.
2. Laat het 15 minuten koken, de velletjes van de kikkererwten laten nu los en drijven naar boven.
3. Schep deze uit het water met een schuimspaan.
4. Gooi het kookwater weg.
5. Doe de tahin en het citroensap als eerste in de keukenmachine.
6. Blend dit 1 minuut tot een dikke, bleke en romige pasta.
7. Dit is hét geheim voor een luchtige hummus.
8. Voeg de knoflook, olijfolie, komijn, het zout en de Aleppo-peper toe.
9. Blend opnieuw 30 seconden tot alles volledig is opgenomen.
10. Spoel de kikkererwten af onder de koude kraan en laat ze goed uitlekken.
11. Voeg ze toe aan de machine en mix tot een gladde massa.
12. Terwijl de machine draait, voeg je langzaam het ijskoude water (of kikkererwtenvocht) toe.
13. Je zult zien dat de hummus lichter van kleur en extreem romig wordt.
14. Proef of er nog extra citroensap, zout of Aleppo-peper bij moet.
15. Schep de hummus in een ondiepe schaal, maak met een lepel een mooie swirl in het midden, giet hier een gulle scheut olijfolie in en strooi er extra Aleppo-peper overheen.

HOUDBAARHEID

Koelkast: In een goed afgesloten vershoudbakje blijft de hummus 3 tot 5 dagen goed in de koelkast.
TIP 1: Giet een klein laagje olijfolie over de bovenkant voordat je het bakje sluit om uitdrogen te voorkomen.
TIP 2: Als de hummus koud wordt, stijft hij door de tahin wat op. Haal hem daarom altijd een half uur voor het serveren uit de koelkast zodat hij op kamertemperatuur kan komen.
Invriezen: Hummus kan worden ingevroren (tot 4 maanden), al kan de textuur na het ontdooien iets minder romig zijn. Roer er na het ontdooien simpelweg een klein drupje warm water of olijfolie doorheen om de binding te herstellen.

LEKKER BIJ:

- **Brood & Dips:** Serveer traditioneel met warm pitabrood, vers platbrood of Turks brood. Ook heerlijk op een stevige zuurdesemtoast met avocado.
- **Rauwkost (gezonde snack):** De frisse en licht pittige smaak combineert geweldig met knapperige, rauwe groenten zoals worteltjes, snackkomkommers, bleekselderij en radijsjes.
- **Als onderdeel van een maaltijd:** Gebruik het als spread op een wrap met falafel of gegrilde groenten. Smaakt fantastisch naast gegrilde kipspiesjes, lamsvlees of geroosterde bloemkool uit de oven. Onmisbaar op een uitgebreide mezze-tafel (mediterrane happenplank) naast olijven, feta en gegrilde aubergine.

HUMMUS AMBA



Hummus met Amba is een fantastische, Midden-Oosterse twist op de klassieke hummus. Waar traditionele hummus blinkt in romigheid en zachtheid, brengt de toevoeging van Amba—een populaire, gefermenteerde Iraaks-Joodse mangochutney bomvol fenegriek en kurkuma—een explosie van smaak. Het resultaat is een zijdezachte spread met een verslavende balans tussen friszurige mango, hartige knoflook en een pittige, kruidige ondertoon. Dit recept tilt je standaard borrelplank of falafel-wrap direct naar een hoger niveau.

Voorbereiding: 5 minuten
Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik kikkererwten (ca. 400g), afgespoeld en uitgelekt
- 2 à 3 el Amba (mangochutney, te vinden bij Midden-Oosterse supermarkten)
- 3 el tahin (sesampasta)
- sap van ½ citroen (naar smaak)
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 2-3 el ijswater (voor een extra luchtige structuur)
- 2 el extra vierge olijfolie
- snufje zout en komijnpoeder

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de kikkererwten nadat je de erwten hebt omgespoeld, in een pannetje met 5 cm water.
2. Laat het 15 minuten koken, de velletjes van de kikkererwten laten nu los en drijven naar boven.
3. Schep deze uit het water met een schuimspaan.
4. Gooi het kookwater weg.
5. Doe de uitgelekte kikkererwten, tahin, Amba, het knoflookteentje en het citroensap in een krachtige keukenmachine of blender.
6. Blend het geheel tot een dikke, grove massa.
7. Proef tussendoor en voeg een snuf zout en een klein snufje komijnpoeder toe.
8. Zet de machine aan en voeg al draaiend het ijswater lepel voor lepel toe.
9. Je zult zien dat de hummus lichter van kleur wordt en verandert in een super romige, fluweelzachte spread.
10. Schep de hummus in een diep bord.
11. Maak met de achterkant van een lepel een mooie geul in het midden.
12. Druppel hier de olijfolie in en schep er eventueel nog een extra tl Amba bovenop voor de looks.
13. Garneren met wat verse peterselie of koriander is optioneel.

HOUDBAARHEID

Koelkast: In een goed afgesloten vershoudbakje blijft de hummus 3 tot 5 dagen goed in de koelkast.
TIP 1: Giet een klein laagje olijfolie over de bovenkant voordat je het bakje sluit om uitdrogen te voorkomen.
TIP 2: Als de hummus koud wordt, stijft hij door de tahin wat op. Haal hem daarom altijd een half uur voor het serveren uit de koelkast zodat hij op kamertemperatuur kan komen.
Invriezen: Hummus kan worden ingevroren (tot 4 maanden), al kan de textuur na het ontdooien iets minder romig zijn. Roer er na het ontdooien simpelweg een klein drupje warm water of olijfolie doorheen om de binding te herstellen.

LEKKER BIJ:

Deze Amba-hummus is enorm veelzijdig en past perfect bij:

- **Brood:** Warme pita- of platbroden om lekker te dippen.
- **Falafel en shoarma:** Het zurige van de Amba snijdt perfect door het vettige van gefrituurde of gebakken eiwitten.
- **Geroosterde groenten:** Smeer een dikke laag op een bord en leg hier warme, geroosterde bloemkool of aubergine bovenop.
- **Sandwiches en wraps:** Als smaakvolle en gezonde basis in plaats van mayonaise.

HUMMUS BEIRUTI



Hummus Beiruti is de ultieme upgrade voor wie houdt van een hummus met pit, textuur en een frisse bite. Waar de klassieke hummus blinkt in pure romigheid, draait deze variant uit de Libanese hoofdstad Beiroet om een levendig samenspel van smaken. Door de basis van kikkererwten en tahin te verrijken met fijngehakte verse peterselie, pittige knoflook, een vleugje komijn en een subtiele kick van chili, ontstaat een spread die zowel aards als heerlijk fris is. Vaak wordt deze hummus afgetopt met extra hele kikkererwten en sappige tomatenblokjes, wat zorgt voor een fantastische structuur die van elke hap een feestje maakt.

Voorbereiding: 5 minuten
Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik kikkererwten (ca. 400g), afgespoeld en goed uitgelekt (bewaar 1 el hele kikkererwten voor de garnering)
- 3 el tahin (sesampasta)
- sap van 1 citroen
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt (deze variant mag lekker knoflookachtig zijn)
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl chilivlokken of cayennepeper (naar smaak)
- 3-4 el verse peterselie, heel fijngehakt
- 2-3 el ijswater (voor die kenmerkende luchtige structuur)
- extra vierge olijfolie (om royaal mee te besprenkelen)
- snufje zout

voor de garnering:

- ½ tomaat (in hele kleine blokjes), de achtergehouden kikkererwten en extra peterselie.

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de kikkererwten nadat je de erwten hebt omgespoeld, in een pannetje met 5 cm water.
2. Laat het 15 minuten koken, de velletjes van de kikkererwten laten nu los en drijven naar boven.
3. Schep deze uit het water met een schuimspaan.
4. Gooi het kookwater weg.
5. Doe de uitgelekte kikkererwten, tahin, het citroensap, de knoflook, het komijnpoeder en een flinke snuf zout in een keukenmachine of krachtige blender.
6. Blend tot een dikke, gladde massa.
7. Voeg, terwijl de machine draait, het ijswater lepel voor lepel toe.
8. Blijf mixen tot de hummus verandert in een bleke, superromige en fluweelzachte spread.
9. Haal de hummus uit de machine en schep deze in een kom.
10. Roer nu met een lepel de fijngehakte peterselie en de chilivlokken er handmatig doorheen.
11. Zo behoudt de peterselie zijn textuur en kleurt de hummus niet volledig groen.
12. Proef en voeg eventueel extra zout of citroensap toe.
13. Schep de hummus op een mooi diep bord en strijk het glad met de bolle kant van een lepel, waarbij je een kuiltje in het midden maakt.
14. Garneer het kuiltje met de achtergehouden hele kikkererwten en de fijne tomatenblokjes.
15. Giet er tot slot royaal olijfolie overheen en bestrooi met een extra snufje chilivlokken.

HOUDBAARHEID

Koelkast: In een goed afgesloten vershoudbakje blijft de hummus 3 tot 5 dagen goed in de koelkast.
TIP 1: Giet een klein laagje olijfolie over de bovenkant voordat je het bakje sluit om uitdrogen te voorkomen.
TIP 2: Als de hummus koud wordt, stijft hij door de tahin wat op. Haal hem daarom altijd een half uur voor het serveren uit de koelkast zodat hij op kamertemperatuur kan komen.
Invriezen: Hummus kan worden ingevroren (tot 4 maanden), al kan de textuur na het ontdooien iets minder romig zijn. Roer er na het ontdooien simpelweg een klein drupje warm water of olijfolie doorheen om de binding te herstellen.

LEKKER BIJ:

Hummus Beiruti blinkt uit op de mezzetafel en smaakt fantastisch bij:

- **Brood:** Vers, warm Libanees platbrood of pitabrood om mee te dippen.
- **Gegrild vlees en spiesen:** De frisse peterselie en citroen in de hummus passen perfect bij gekruide köfte, kip shish taouk of lamsvlees.
- **Krokante falafel:** Gebruik de hummus als dip of smeer het royaal in een wrap met falafel en ingelegde groenten.
- **Crudités:** Stevige, rauwe groenten zoals radijsjes, komkommer en wortel zijn heerlijk bij deze robuuste spread.

HUMMUS BI TAHINI



Hummus bi tahini (letterlijk: hummus met sesampasta) is de absolute moeder aller hummussen. Dit is de klassieke, fluweelzachte en pure basis zoals je die door het hele Midden-Oosten vindt, zonder extra poespas of moderne smaakjes. De kracht van dit recept zit hem in de perfecte balans en de techniek: door de romige, nootachtige tahin te emulgeren met fris citroensap en ijswater, ontstaat een spread die zo luchtig en zijdezacht is dat hij bijna smelt op je tong. Dit is het ultieme basisrecept dat elke thuiskok onder de knie moet hebben.

Voorbereiding: 5 minuten
Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik kikkererwten (ca. 400g), afgespoeld en goed uitgelekt (bewaar een paar hele kikkererwten voor de garnering)
- 4 flinke el tahin (sesampasta van goede kwaliteit, goed doorgeroerd)
- sap van 1 citroen (ongeveer 3 el)
- 1 klein teentje knoflook, grof gehakt
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl zout (naar smaak)
- 3-4 el ijswater (cruciaal voor de wittere kleur en luchtige structuur)
- extra vierge olijfolie (van goede kwaliteit, om mee af te toppen)

optioneel voor garnering:

- een snufje paprikapoeder of sumak en wat fijngehakte peterselie

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de kikkererwten nadat je de erwten hebt omgespoeld, in een pannetje met 5 cm water.
2. Laat het 15 minuten koken, de velletjes van de kikkererwten laten nu los en drijven naar boven.
3. Schep deze uit het water met een schuimspaan.
4. Gooi het kookwater weg.
5. Doe de tahin, het citroensap, de gehakte knoflook en het zout in de keukenmachine.
6. Laat de machine 1 minuut draaien tot het mengsel dik, lobbig en bleek van kleur wordt.
7. Voeg de uitgelekte kikkererwten en het komijnpoeder toe aan de machine.
8. Blend het geheel 2 tot 3 minuten tot een volledig gladde, dikke massa.
9. Schraap tussendoor de zijkanten van de kom een keer schoon met een spatel.
10. Terwijl de keukenmachine op hoge snelheid draait, giet je het ijswater er lepel voor lepel bij.
11. Je zult zien dat de hummus direct transformeert: hij verandert van een zware massa in een superromige, lichte en bleke spread.
12. Blijf blenden tot de gewenste dikte is bereikt.
13. Proef en voeg eventueel nog een extra snufje zout of citroensap toe.
14. Schep de hummus op een bord of in een platte schaal.
15. Gebruik de bolle kant van een lepel om vanuit het midden een mooie, cirkelvormige geul te maken.
16. Strooi de achtergehouden hele kikkererwten in het midden.
17. Giet er royaal olijfolie in en maak het af met een snufje paprikapoeder of sumak en verse peterselie.

HOUDBAARHEID

Koelkast: In een goed afgesloten vershoudbakje blijft de hummus 3 tot 5 dagen goed in de koelkast.
TIP 1: Giet een klein laagje olijfolie over de bovenkant voordat je het bakje sluit om uitdrogen te voorkomen.
TIP 2: Als de hummus koud wordt, stijft hij door de tahin wat op. Haal hem daarom altijd een half uur voor het serveren uit de koelkast zodat hij op kamertemperatuur kan komen.
Invriezen: Hummus kan worden ingevroren (tot 4 maanden), al kan de textuur na het ontdooien iets minder romig zijn. Roer er na het ontdooien simpelweg een klein drupje warm water of olijfolie doorheen om de binding te herstellen.

LEKKER BIJ:

Omdat deze variant zo puur en elegant is, past hij werkelijk overal bij:

- **Warm pitabrood:** Scheur stukjes af en veeg de hummus direct van het bord.
- **Als basis voor toppings:** Schep er warm, gekruid lamsgehakt, geroosterde pijnboompitten of gebakken paddenstoelen bovenop.
- **Bij een Mezzetafel:** De perfecte milde tegenhanger naast pittige salades (zoals ezme), muhammara, labneh en olijven.
- **Gegrild vlees en groenten:** Geweldig als romige saus bij kipspiesen, köfte of gegrilde courgette en aubergine

HUMMUS BIL LAHME



Hummus bil lahme (ook wel gespeld als bil lahm) is de absolute koning onder de hummus schotels. Waar gewone hummus vaak een bijgerecht of dip is, transformeert deze variant de klassieker in een volwaardig, luxueus hoofdgerecht. Het concept is even simpel als geniaal: een zijdezacht, koel bed van klassieke hummus bi tahini wordt bekroond met een dampende, geurige topping van warm, sissend lams- of rundergehakt. Dit vlees wordt intens gekruid met Midden-Oosterse smaakmakers zoals baharat, komijn en kaneel, en vervolgens afgetopt met knapperig geroosterde pijnboompitten. Het contrast tussen de romige, koele hummus en het hartige, warme en kruidige vlees is een absolute smaaksensatie.

Voorbereiding: 5 minuten
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 portie klassieke hummus bi tahini (zie voorgaande pagina)

voor de vleestopping (bil lahme):

- 250 g lamsgehakt (rundergehakt of een mix kan ook)
- 1 kleine ui, zeer fijn gesnipperd
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 tl baharat (Midden-Oosters zevenkruidenpoeder)
- *of* kaneel gemengd met piment en komijn
- ½ tl komijnpoeder
- snuf kaneel (essentieel voor die authentieke geur)
- zout en versgemalen zwarte peper naar smaak
- 1 el olijfolie of boter (om in te bakken)

voor de garnering:

- 2 el pijnboompitten
- een handje verse peterselie, fijngehakt
- extra vierge olijfolie (om te besprenkelen)

optioneel:

- een snufje sumak of paprikapoeder voor kleur en zuren

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit een droge koekenpan op middelhoog vuur.
2. Rooster de pijnboompitten tot ze goudbruin zijn en heerlijk geuren.
3. Blijf erbij en schud de pan regelmatig, want ze verbranden snel.
4. Haal ze direct uit de pan en zet apart.
5. Verhit de olijfolie of boter in dezelfde koekenpan.
6. Voeg de fijngesnipperde ui toe en fruit deze 2-3 minuten aan tot ze zacht is.
7. Voeg de knoflook en het gehakt toe.
8. Bak het gehakt op middelhoog vuur rul en goudbruin.
9. Voeg de baharat, komijn, kaneel, zout en peper toe zodra het vlees bijna gaar is.
10. Bak het geheel nog 2-3 minuten door zodat de specerijen hun aroma's goed afgeven aan het vet en het vlees.
11. Proef en voeg eventueel extra zout of kruiden toe.
12. Het vlees mag krachtig van smaak zijn.
13. Schep de hummus-basis op een groot, diep bord.
14. Gebruik de achterkant van een lepel om een brede, diepe geul te maken in de hummus, waarbij je de randen wat hoger opzet.
15. Schep het dampende, warme vleesmengsel (inclusief de smaakvolle sappen uit de pan) direct in het midden van de hummus.
16. Strooi de geroosterde pijnboompitten en de fijngehakte peterselie eroverheen.
17. Maak het af met een subtiele sliert extra vierge olijfolie rondom de randen en eventueel een snuf sumak.
18. Serveer direct.

HOUDBAARHEID

Dit gerecht is absoluut op zijn best wanneer het direct na het bereiden warm wordt geserveerd.

LEKKER BIJ:

Dit gerecht is een maaltijd op zich en komt het best tot zijn recht met elementen die de smaken opzuigen of verfrissen:

- **Brood:** Royaal veel warm pitabrood of Libanees platbrood: Dit is je bestek. Scheur een stuk af en 'scoop' zowel het warme vlees als de romige hummus in één hap op.
- **Een frisse basissalade:** Een knapperige salade zoals Fattoush of Tabouléh snijdt perfect door de rijkdom van het vlees en de tahin.
- **Ingelegde groenten:** Zure augurkjes, ingelegde bloemkool of roze raapjes geven een heerlijk fris contrast

HUMMUS FATTEH



Hummus Fatteh (vaak simpelweg Fatteh of Fattat Hommos genoemd) is een van de best bewaarde geheimen uit de Midden-Oosterse keuken. Hoewel het woord 'hummus' in het Arabisch simpelweg 'kikkererwt' betekent, is dit geen glad gedraaide spread zoals de varianten hierboven. Fatteh—wat letterlijk 'gekruimeld' of 'kruimels' betekent—is een warm, gelaagd troostgerecht dat in landen als Libanon en Syrië mateloos populair is als uitgebreid ontbijt of brunch. Het gerecht bestaat uit lagen van krokant gebakken of gefrituurd pitabrood, warme, zachte hele kikkererwten, en een gulle laag romige, warme tahin-yoghurtsaus. Afgetopt met sissende pijnboompitten in boter, is dit een ultiem samenspel van texturen: knapperig, zacht, romig, warm en fris tegelijk.

Voorbereiding: 10 minuten
Bereiding (blenden): 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de basis:

- 2 pitabroden (of Libanees platbrood), in vierkantjes van ca. 2 cm gesneden
- 1 à 2 el olijfolie (om te bakken) of zonnebloemolie (om te frituren)
- 1 blik kikkererwten (ca. 400g) met het vocht, of 250 g zelf gekookte kikkererwten in hun kookvocht
- ½ tl komijnpoeder

voor de tahin-yoghurtsaus:

- 400 g Griekse of Turkse yoghurt (op kamertemperatuur)
- 3 flinke el tahin (sesampasta)
- 1 à 2 teentjes knoflook, volledig fijngewreven met een snuf zout
- sap van ½ citroen
- snufje zout naar smaak

voor de sissende topping:

- 2 el boter (of geklaarde boter / ghee)
- 2 el pijnboompitten (amandelstiften kunnen ook)
- verse peterselie, fijngehakt
- een snufje paprikapoeder of sumak voor de kleur

MATERIAAL: bakplaat, keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de oven op 200°C.
2. Meng de stukjes pitabrood met de olijfolie en een snuf zout en spreid ze uit over een bakplaat.
3. Bak ze in 8-10 minuten goudbruin en super krokant.
4. Je kunt ze eventueel ook goudbruin frituren in een laagje olie in de pan voor een nóg rijkere smaak.
5. Zet apart.
6. Doe het blik kikkererwten mét het vocht in een steelpannetje.
7. Voeg het komijnpoeder en een extra snuf zout toe.
8. Breng zachtjes aan de kook en laat 5-8 minuten pruttelen tot de kikkererwten door en door warm en lekker zacht zijn.
9. Meng in een hittebestendige kom de yoghurt, tahin, het citroensap en de fijngewreven knoflook met een garde tot een gladde saus.
10. Proef goed; de saus moet romig, lichtzuur en subtiel knoflookachtig zijn.
11. **TIP:** Als de saus te koud is, kun je er 2 eetlepels van het hete kikkererwtenvocht doorheen roeren om het mengsel iets op te warmen en vloeibaarder te maken.
12. Smelt vlak voor het serveren de boter in een klein pannetje op middelhoog vuur.
13. Voeg de pijnboompitten toe en bak ze tot ze goudbruin zijn. **Let op:** dit gaat erg snel!
14. Haal de pan direct van het vuur zodra ze kleuren; de resthitte kleurt ze nog verder.
15. Fatteh moet direct na het opbouwen gegeten worden.
16. Neem een grote, diepe schaal en werk in lagen:
    Laag 1: Verdeel het krokante pitabrood over de bodem van de schaal.
    Laag 2: Schep de warme kikkererwten met een schuimspaan bovenop het brood. Schep er eventueel ook 2 of 3 el van het warme kookvocht overheen zodat het brood de smaken opzuigt (maar niet zompig wordt).
    Laag 3: Giet de tahin-yoghurtsaus gelijkmatig over de kikkererwten zodat alles bedekt is.
    Laag 4: Giet de hete, sissende boter met de goudbruine pijnboompitten direct over de yoghurt laag. Bestrooi direct met de verse peterselie en een snuf sumak of paprikapoeder.

HOUDBAARHEID

Dit gerecht is **niet geschikt** om te bewaren nadat het is opgebouwd. Het krokante brood zuigt het vocht en de yoghurt op, waardoor het na een uurtje zompig wordt**.**

LEKKER BIJ:

- **Verse groenten**: Serveer er losse partjes tomaat, knapperige stengels lente-ui, verse muntblaadjes en radijsjes bij om tussendoor van te snoepen.
- **Ingelegde groenten**: Zure augurken of ingelegde raapjes breken de rijkdom van de yoghurtsaus perfect.
- **Midden-Oosterse thee of kof ie:** Perfect om de maaltijd mee af te sluiten.

HUMMUS HARISSA



Hummus met harissa is een vurige, Noord-Afrikaanse variatie op de klassieke spread, perfect voor iedereen die van een stevige dosis pit houdt. Waar traditionele hummus zacht en aards is, brengt de toevoeging van harissa—een Tunesische pittige chili-pasta met rode pepers, knoflook, koriander en komijn—een diepe, complexe warmte en een prachtige, levendige roodoranje kleur. Dit recept combineert de vertrouwde romigheid van tahin en kikkererwten met een rokerige, scherpe en lichtzoete kick. Het resultaat is een gedurfde en karaktervolle spread die gegarandeerd de show steelt op elke borrelplank.

Voorbereiding: 5 minuten
Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik kikkererwten (ca. 400g), afgespoeld en goed uitgelekt
- 1,5 à 2 el harissa (afhankelijk van hoe pittig je de hummus wilt hebben)
- 3 el tahin (sesampasta)
- sap van ½ citroen
- 1 teentje knoflook, grof gehakt
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl gerookt paprikapoeder (voor een extra rokerige diepte)
- 2-3 el ijswater (voor die kenmerkende zijdezachte textuur)
- 2 el extra vierge olijfolie
- snufje zout naar smaak

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de kikkererwten nadat je de erwten hebt omgespoeld, in een pannetje met 5 cm water.
2. Laat het 15 minuten koken, de velletjes van de kikkererwten laten nu los en drijven naar boven.
3. Schep deze uit het water met een schuimspaan.
4. Gooi het kookwater weg.
5. Doe de uitgelekte kikkererwten, tahin, harissa, de knoflook, het citroensap, de komijn en het gerookte paprikapoeder in een keukenmachine of krachtige blender.
6. Blend het geheel tot een dikke en egale, roodoranje massa.
7. Proef tussendoor en voeg naar smaak een snuf zout toe.
8. Als je de hummus nog pittiger wilt, kun je er nu nog een extra tl harissa aan toevoegen.
9. Zet de keukenmachine weer aan en giet het ijswater er lepel voor lepel bij terwijl de machine draait.
10. De hummus zal direct lichter, luchtiger en heerlijk romig worden.
11. Blijf blenden tot de structuur perfect fluweelzacht is.
12. Schep de harissa-hummus in een mooie schaal.
13. Maak met de bolle kant van een lepel een geul in het midden.
14. Druppel hier de olijfolie in en schep er voor het contrast nog een klein tl losse harissa in.
15. Garneer eventueel met wat extra kikkererwten, koriander of een snufje pul biber (chilivlokken).

HOUDBAARHEID

Koelkast: In een goed afgesloten vershoudbakje blijft de hummus 3 tot 5 dagen goed in de koelkast.
TIP 1: Giet een klein laagje olijfolie over de bovenkant voordat je het bakje sluit om uitdrogen te voorkomen.
TIP 2: Net als bij andere hummussen zorgt de koeling ervoor dat de hummus iets steviger wordt en dat de smaken van de harissa en knoflook nóg intenser inbranden. Haal de hummus 15 minuten voor serveren uit de koelkast en roer hem even kort door met een klein drupje olijfolie om hem weer perfect smeuïg te krijgen.
Invriezen: Hummus kan worden ingevroren (tot 4 maanden), al kan de textuur na het ontdooien iets minder romig zijn. Roer er na het ontdooien simpelweg een klein drupje warm water of olijfolie doorheen om de binding te herstellen.

LEKKER BIJ:

Door zijn pittige en rokerige karakter past deze hummus uitstekend bij:

- **Krokante tortillachips of pitachips:** De stevige bite van de chips past perfect bij de romige spread.
- **Gegrilde kip of groenten:** Geweldig als saus bij gegrilde kipspiesen (shish taouk), geroosterde wortels of zoete aardappel uit de oven.
- **Op een hamburger of falafelburger:** Gebruik deze hummus in plaats van chilisaus of mayonaise voor een rijke smaakexplosie.
- **Stevige crudités:** Knapperige groenten zoals bleekselderij, bloemkoolroosjes en komkommer zijn heerlijk om de pit een beetje te balanceren.

HUMMUS KAWARMAH



Hummus Kawarmah is een van de meest iconische en decadente gerechten uit de Libanese en Levantijnse keuken. Waar Hummus bil lahme vaak gemaakt wordt met fijngewreven lams- of rundergehakt, draait traditionele Kawarmah om flinterdun gesneden of grof gehakt lamsvlees (zoals lamsschouder of -nek) dat eerst zacht is gemarineerd in fruitige azijn en warme specerijen. Het vlees wordt vervolgens op hoog vuur knapperig en goudbruin gebakken in sissende boter of ghee. Om het gerecht écht spectaculair te maken, wordt het gloeiend hete vlees op een koel bed van hummus geschept en direct overgoten met een friszurige knoflook-citroen saus met groene chili. Het contrast tussen de zijdezachte, romige hummus, het knapperige, kruidige vlees en de vlijmscherpe citroen saus is ronduit verslavend.

Voorbereiding: 30 minuten (marineren)
Bereiding: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de basis:

- 1 portie klassieke hummus bi tahini (zie pagina 5 - bij voorkeur vers gemaakt, ca. 300-400g)
- 2 el pijnboompitten
- verse peterselie en munt, fijngehakt

voor het lamsvlees:

- 300 g lamsnek of lamsschouder, met de hand in hele kleine blokjes van ca. ½ cm gesneden (mager lamsgehakt kan eventueel als snelle variant)
- 1 el witte wijnazijn
- 1 el fijngehakte verse munt
- 1 el fijngehakte verse peterselie
- 1 tl baharat (Midden-Oosters zevenkruidenpoeder)
- *of* een mix van allspice (piment), kaneel en een snufje versgeraspte muskaatnoot
- ½ tl za'atar (gedroogde tijm/oregano mix)
- zout en zwarte peper naar smaak
- 1 el boter of ghee en 1 el olijfolie (om in te bakken)

voor de kenmerkende citroen-chilisaus:

- 4 el citroensap
- 2 el witte wijnazijn
- 2 teentjes knoflook, volledig fijngewreven met wat zout
- 1 groene chilipeper, zeer fijngehakt
- klein handje peterselie, fijngehakt

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de blokjes lamsvlees in een kom met de azijn, munt, peterselie, baharat (of piment/kaneel/muskaatnoot), za'atar, zout en peper.
2. Kneed de smaken er met je handen kort in.
3. Dek de kom af en laat het vlees minimaal 30 minuten marineren in de koelkast.
4. Meng in een apart kommetje het citroensap, de witte wijnazijn, de fijngewreven knoflook, de fijngehakte groene chili en de peterselie goed door elkaar.
5. Zet apart zodat de smaken kunnen samensmelten.
6. Rooster de pijnboompitten kort in een droge pan tot ze goudbruin zijn en heerlijk geuren.
7. Haal ze direct uit de pan en zet apart.
8. Verhit de boter (of ghee) samen met de olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur.
9. Voeg het gemarineerde lamsvlees toe en bak het snel aan.
10. Roer niet constant; je wilt dat het vlees aan de buitenkant een mooi bruin, krokant korstje krijgt, terwijl de binnenkant in 2 tot 3 minuten net gaar en sappig bakt.
11. Smeer de hummusbasis in een gulle laag uit op een groot, ondiep bord en maak met de achterkant van een lepel een mooie, brede kuil in het midden.
12. Schep het gloeiend hete, krokante lamsvlees met de baksappen direct in de kuil.
13. Drizzle direct daarna de citroen-chilisaus rijkelijk over het vlees en de hummus.
14. Garneer het geheel met de geroosterde pijnboompitten, extra peterselie en een klein sliertje olijfolie.
15. Serveer direct.

HOUDBAARHEID

Dit gerecht moet echt **meteen na het bakken gegeten worden**. Zodra het warme vlees en de zure citroensaus over de koude hummus gegoten zijn, is het niet meer geschikt om te bewaren.

LEKKER BIJ:

Hummus Kawarmah is een rijke, vullende showstopper die het best gecombineerd kan worden met frisse en absorberende elementen:

- **Warm platbrood of pitabrood:** Scheur stukjes af om de warme vleessappen en de frisse hummus in één veeg op te scheppen.
- **Fattoush salade:** Een superknapperige Libanese salade met postelein/sla, radijs, tomaat en gefrituurd pitabrood, aangemaakt met een zurige sumak-dressing. Dit snijdt fantastisch door de rijkdom van het lamsvlees.
- **Ingelegde groenten (Midden-Oosterse pickles):** Ingelegde wilde komkommertjes of roze raapjes geven een frisse, zure bite tussen de happen door.

HUMMUS MA'A SHAWARMA



Hummus ma'a shawarma (letterlijk: hummus met shoarma) is een absolute klassieker uit de Midden-Oosterse streetfoodcultuur. Het combineert twee van de meest geliefde comfortfoods uit de regio tot één spectaculair gerecht. De basis bestaat uit een fluweelzachte, romige hummus bi tahini, die fungeert als een koel en aards bed voor een flinke berg dampende, knapperig gebakken en intens gekruide shoarma (traditioneel lam of kip). Dit samenspel is puur vuurwerk in je mond: het vettige, kruidige en warme vlees snijdt prachtig door de zachte, frisse structuur van de koude hummus. Afgetopt met frisse kruiden en sissende olijfolie is dit een onweerstaanbare maaltijd die je deelt met vrienden of familie.

Voorbereiding: 5 minuten
Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de hummusbasis:

- 1 portie klassieke hummus bi tahini (zelfgemaakt met 1 blik kikkererwten, of 350-400g hummus van topkwaliteit)

voor de kip- of lams-shawarma:

- 350 g kippendijen of lamsschouder, in hele dunne reepjes gesneden
- 2 el olijfolie (om te bakken)
- 1 el citroensap
- 1 teentje knoflook, fijngeperst

voor de shoarmakruidenmix:

- 1 tl korianderpoeder
- 1 tl komijnpoeder
- ½ tl paprikapoeder (gerookt of mild)
- ½ tl kurkuma
- ¼ tl kaneel
- ¼ tl piment (allspice)
- snufje kruidnagel en cayennepeper
- zout en zwarte peper naar smaak

voor de garnering:

- handje verse peterselie, fijngehakt
- 1 el pijnboompitten (optioneel, goudbruin geroosterd)
- snufje sumak
- extra vierge olijfolie

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de dunne reepjes kip of lam in een kom met de olijfolie, het citroensap, de geperste knoflook en alle shoarmakruiden.
2. Zorg dat het vlees volledig bedekt is met de specerijen.
3. Dek de kom af en laat het minimaal 30 minuten (liefst een paar uur) marineren in de koelkast.
4. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn en heerlijk ruiken.
5. Haal ze direct uit de pan en zet ze apart.
6. Verhit een gietijzeren pan of zware koekenpan op hoog vuur tot deze goed heet is.
7. Voeg het gemarineerde vlees toe (extra olie is meestal niet nodig door de marinade).
8. Bak het vlees snel en op hoog vuur aan.
9. Roer niet te veel in het begin; je wilt dat de randjes van het vlees lekker knapperig, donker en gekaramelliseerd worden.
10. Bak kippendijen in circa 6-8 minuten gaar (lam heeft vaak iets korter nodig als het heel dun gesneden is).
11. Schep de hummusbasis op een groot, plat bord.
12. Gebruik de bolle kant van een lepel om een brede, diepe cirkel te maken in de hummus, waarbij je de buitenranden wat hoger opzet.
13. Schep het gloeiend hete, knapperige shoarmavlees direct vanuit de pan in het midden van de hummus.
14. Strooi de fijngehakte peterselie, de geroosterde pijnboompitten en een snufje sumak over het geheel.
15. Maak het af met een gulle straal extra vierge olijfolie over de hummus rand.
16. Serveer direct.

HOUDBAARHEID

Hummus ma'a shawarma moet **direct na het bereiden warm worden geserveerd**. Zodra het warme vlees op de koude hummus ligt, kun je het gerecht niet meer als geheel bewaren.

LEKKER BIJ:

Dit rijke gerecht schreeuwt om frisse tegenhangers en iets om mee te dippen:

- **Brood:** Warm Libanees platbrood of pitabrood: Scheur stukken af en gebruik het brood om een perfecte combinatie van vlees en hummus op te scheppen.
- **Ingelegde groenten**: De harde, zure bite van Midden-Oosterse pickles is essentieel om de rijkdom van het gerecht te balanceren.
- **Een frisse salade:** Een knapperige salade van tomaat, komkommer, munt en citroensap (zoals een Arabische salade) past hier perfect bij.
- **Toom (knof ooksaus) of tahinsaus:** Voor de liefhebber die nóg een extra smaaklaag over de shoarma wil druppelen.

HUMMUS MASHAWSHA



Mashawsha (ook wel gespeld als mashauashe of msabaha) is de warme, rustieke en textuurrijke neef van de klassieke, zijdezachte hummus. Waar traditionele hummus volledig gladgedraaid is in de keukenmachine, viert mashawsha juist de textuur van de kikkererwt. Het gerecht bestaat uit superzachte, warme kikkererwten die grotendeels heel blijven of slechts licht worden geplet. Ze zwemmen in een rijke, pittige en frisse saus van tahini, citroensap, knoflook en groene chilipeper. In het Midden-Oosten, met name in Galilea, is dit hét ultieme troostrijke ontbijt- of brunchgerecht dat vers en warm uit een kom wordt gegeten met een stuk pita. Het contrast tussen de warme erwten, de romige sesampasta en de vlijmscherpe citroen-chili-dressing maakt dit gerecht sensationeel.

Weektijd: 12 tot 24 uur (vooraf)
Kooktijd: 1 tot 1½ uur
Bereiding/Samenstellen: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 250 g gedroogde kikkererwten
- 1 tl baking soda (zuiveringszout, zorgt voor extra zachte erwten)
- 1 tl komijnpoeder
- ruim water om te weken en te koken

voor de tahini-knof ookbasis:

- 120 g vloeibare tahini (sesampasta van goede kwaliteit)
- sap van 1 citroen
- 2 knoflooktenen, fijngeperst
- ½ tl zout (naar smaak)
- 100 tot 120 ml warm kookvocht van de kikkererwten

voor de pittige citroen-chilidressing (tatbila):

- 1 groene chilipeper (bijv. serrano of jalapeño), heel fijngehakt (met zaadjes voor pit)
- 1 knoflookteen, zeer fijngehakt
- sap van 1 citroen
- snufje zout

voor de garnering:

- extra vierge olijfolie (gulle scheut)
- handje verse peterselie, fijngehakt
- snufje komijnpoeder en paprikapoeder

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Was de gedroogde kikkererwten en zet ze in een grote kom met ruim koud water.
2. Laat ze minimaal 12 tot 24 uur weken op kamertemperatuur.
3. Ze zullen minstens verdubbelen in volume.
4. Giet de kikkererwten af en spoel ze schoon.
5. Doe ze in een diepe pan en voeg de baking soda en het komijnpoeder toe.
6. Giet er zoveel water bij dat de erwten minstens 3 centimeter onderstaan.
7. Breng aan de kook, schep eventueel schuim weg, zet het vuur laag en laat met het deksel schuin op de pan 1 tot 1½ uur zachtjes koken.
8. De kikkererwten moeten boterzacht zijn en bijna uit elkaar vallen.
9. Meng ondertussen de ingrediënten voor de chili-dressing (chilipeper, knoflook, citroensap en een snuf zout) in een klein kommetje.
10. Zet apart zodat de smaken intrekken.
11. Giet de kikkererwten af, maar bewaar het hete kookvocht!
12. Houd een paar gulle scheppen hele kikkererwten apart voor de garnering.
13. Meng in een grote kom de tahini, het citroensap, de geperste knoflook en het zout.
14. Voeg beetje bij beetje het warme kookvocht toe en roer met een garde tot er een vloeibare, bleke en romige saus ontstaat.
15. Voeg de rest van de warme kikkererwten toe aan de tahinisaus.
16. Gebruik een pureestamper of de achterkant van een stevige lepel om de kikkererwten grof te pletten.
17. Ongeveer ½ tot ⅔ mag geplet zijn, de rest blijft heel.
18. Meng alles goed door elkaar.
19. Het resultaat moet een dikke, warme, chunky substantie zijn.
20. Schep de warme mashawsha in een diep bord of ondiepe kom.
21. Maak een klein kuiltje in het midden.
22. Schep hier de achtergehouden hele kikkererwten in.
23. Besprenkel royaal met de pittige citroen-chilidressing en een flinke scheut olijfolie.
24. Garneer met verse peterselie, een snufje komijn en paprikapoeder.

HOUDBAARHEID

Mashawsha hoort **warm of lauw gegeten** te worden, direct na het maken. Dan is de textuur op zijn best.
Heb je restjes? Bewaar ze in een afgesloten bakje in de koelkast. Het blijft 3 tot 4 dagen goed.
Let op: In de koelkast stijft de tahini flink op. Warm de mashawsha voor het serveren zachtjes op in een pannetje met een extra scheutje warm water of kookvocht om de romige, vloeiende structuur weer terug te krijgen.

LEKKER BIJ:

Mashawsha is een maaltijd op zich, maar blinkt uit wanneer je het deelt als onderdeel van een mezze-tafel:

- **Warm pitabrood of flatbread:** Absoluut onmisbaar. Je gebruikt het brood als eetgerei om de mashawsha mee op te scheppen.
- **Frisse salade:** Een simpele salade van fijngesneden tomaat, komkommer, rode ui en peterselie snijdt perfect door de rijkdom van de tahini.
- **Falafel:** Warme, knapperige falafelballetjes zijn fantastisch om hierin te dippen.
- **Pickles:** Zure augurkjes, ingelegde bloemkool of ingelegde pikante pepertjes geven een heerlijk fris contrast.

HUMMUS QUDSIYYEH



Qudsiyyeh (ook wel gespeld als qudsia of kudsia) is een geniale, gelaagde creatie uit de levendige hummuscultuur van de Levant, vernoemd naar de heilige stad Jeruzalem (Al-Quds). Het gerecht lost een eeuwenoud dilemma op voor iedereen die niet kan kiezen tussen twee absolute klassiekers: traditionele, zijdezachte hummus en ful medames (pittig gekruide, warme tuinbonen). In plaats van te kiezen, combineert qudsiyyeh het beste van twee werelden in één kom. De basis bestaat uit een fluweelzachte, romige ring van hummus, met in het midden een warme, hartige en licht geplette stoof van tuinbonen. Afgetopt met een frisse citroen-knoflook-chilidressing en een gulle scheut olijfolie, ontstaat er een waanzinnig contrast in textuur, temperatuur en smaak. Het is een stevig, eiwitrijk en hartverwarmend gerecht dat traditioneel als laat ontbijt of vroege lunch wordt gegeten.

Weektijd gedroogde bonen: 12 tot 24 uur (vooraf)
Kooktijd: 1½ tot 2 uur (sneller als je bonen uit blik gebruikt)
Bereiding/Samenstellen: 20 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de hummusbasis:

- 200 g gedroogde kikkererwten (geweekt en boterzacht gekookt met 1 tl baking soda)
- 100 g tahini (sesampasta)
- sap van 1 citroen
- 1 knoflookteen
- ½ tl zout
- 2 tot 3 el ijskoud water (voor de ultieme romigheid)

voor de ful (tuinbonen-stoof):

- 200 g gedroogde bruine tuinbonen (fava beans, geweekt) of 1 blik (400 g) ful medames/tuinbonen voor de snelle variant
- 1 tl komijnpoeder
- 1 knoflookteen, fijngeperst
- sap van ½ citroen
- scheutje warm water of kookvocht
- snuf zout

voor de tatbila (knof ook-chilidressing):

- 1 groene chilipeper, heel fijngehakt
- 1 knoflookteen, fijngeperst
- sap van 1 citroen
- snufje zout

voor de garnering:

- extra vierge olijfolie (royaal gieten)
- 1 handje verse peterselie, fijngehakt
- snufje komijnpoeder en paprikapoeder

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Giet de geweekte tuinbonen af.
2. Kook ze in een pan met ruim water in 1½ tot 2 uur volledig zacht (gebruik je bonen uit blik, verwarm ze dan simpelweg 10 minuten in hun eigen vocht).
3. Giet ze grotendeels af, maar bewaar een beetje vocht.
4. Voeg de komijn, fijn geperste knoflook, het sap van ½ citroen en een snuf zout toe.
5. Plet de bonen grof met een vork of pureestamper tot een dikke, chunky saus en houd warm.
6. Doe de gekookte kikkererwten, tahini, het citroensap, de knoflook en het zout in een keukenmachine.
7. Draai tot een gladde massa.
8. Voeg tijdens het draaien de 2 tot 3 el ijskoud water toe; hierdoor reageert de tahini en wordt de hummus superromig en bleek van kleur.
9. Proef en voeg eventueel extra zout of citroen toe.
10. Meng de fijngehakte chilipeper, geperste knoflook, het sap van 1 citroen en een snuf zout in een klein kommetje.
11. Neem een diep, plat bord.
12. Schep de romige hummus op het bord en gebruik de achterkant van een lepel om een brede ring te maken met een diepe kuil in het midden.
13. Schep de warme, geplette tuinbonen-stoof (de ful) rechtstreeks in het midden van de hummus-ring.
14. Besprenkel het hele bord royaal met de pittige tatbila-dressing.
15. Giet er een flinke plens olijfolie overheen en maak het af met de verse peterselie, komijn en paprikapoeder.

HOUDBAARHEID

Qudsiyyeh is op zijn allerbest wanneer de hummus koel/kamertemperatuur is en de tuinbonen in het midden dampend warm zijn. Direct serveren dus!
Restjes: Je kunt de hummus en de tuinbonen-stoof het beste apart van elkaar bewaren in afgesloten bakjes in de koelkast (3 tot 4 dagen).
Opwarmen: Warm voor een volgend eetmoment alleen de tuinbonen op in een pannetje (voeg een klein scheutje water toe als het te dik is geworden). Maak daarna opnieuw het bord op met de koude hummus.

LEKKER BIJ:

- **Vers, dik pitabrood**: Onmisbaar om de combinatie van hummus en ful in één beweging mee op te vegen.
- **Lente-ui en witte ui:** Snijd een ui in parten en gebruik de laagjes om te dippen; de scherpe, frisse smaak snijdt perfect door de zware bonen.
- **Ingelegde groenten (turshi):** Zure augurken, ingelegde raapjes of pepertjes geven een heerlijke, frisse tegenhanger.
- **Partjes tomaat:** Gewoon rauw op tafel om tussendoor van te happen voor wat sappige frisheid.

HUMMUS RAS EL HANOUT



Hummus met ras el hanout brengt het beste van twee culinaire werelden samen. Hoewel traditionele hummus zijn wortels in de Levant heeft, voegt de toevoeging van ras el hanout een warme, diepe en typisch Noord-Afrikaanse (met name Marokkaanse) dimensie toe. Ras el hanout betekent letterlijk 'het beste van de winkel' en is een complex specerijenmengsel dat soms wel uit twintig verschillende ingrediënten bestaat, waaronder kardemom, kaneel, kruidnagel, gember, foelie en nootmuskaat. Door deze specerijen zachtjes te verwarmen in olijfolie en door de hummus te draaien, transformeert de milde, romige kikkererwtenpuree in een aromatische smaakbom. De subtiele zoetheid en aardse warmte van de specerijen contrasteren fantastisch met het frisse citroensap en de romige tahini. Dit maakt het een perfecte, moderne fusion-dip voor borrelplanken of als basis voor rijke hoofdgerechten.

Weektijd kikkererwten: 12 tot 24 uur (vooraf, optioneel)
Kooktijd: 1 tot 1½ uur (vervalt bij gebruik van kikkererwten uit blik)
Bereiding: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de hummusbasis:

- 250 g gedroogde kikkererwten (geweekt en boterzacht gekookt met 1 tl baking soda) of 1 grote pot/blik (ca. 400 g bruto) kikkererwten, goed afgespoeld
- 120 g tahini (sesampasta)
- sap van 1 tot 1½ citroen (naar smaak)
- 2 knoflooktenen, grof gehakt
- ½ tl zout
- 3 tot 4 el ijskoud water

voor de ras el hanout-olie & smaakmaker:

- 1½ tl ras el hanout (van goede kwaliteit)
- 3 el extra vierge olijfolie
- ½ tl komijnpoeder

voor de garnering:

- de resterende ras el hanout-olie
- 1 el geroosterde pijnboompitten of amandelschaafsel
- handje verse koriander of peterselie, fijngehakt
- enkele achtergehouden hele kikkererwten

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de 3 el olijfolie in een klein pannetje op laag vuur.
2. Voeg de 1½ tl ras el hanout en ½ tl komijn toe.
3. Laat de specerijen maximaal 1 minuut zachtjes bakken tot ze heerlijk beginnen te geuren.
4. Haal direct van het vuur zodat de specerijen niet verbranden en bitter worden.
5. Laat de olie iets afkoelen.
6. Als je gedroogde kikkererwten hebt gebruikt, giet ze dan warm af (bewaar een paar hele erwten voor de garnering).
7. Gebruik je kikkererwten uit blik?
8. Spoel ze dan grondig af onder de koude kraan en laat ze goed uitlekken.
9. **Tip voor extra gladde hummus:** kook de kikkererwten uit blik nog 10 minuten met een snufje baking soda tot ze bijna uit elkaar vallen en spoel de velletjes weg.
10. Doe de kikkererwten, de tahini, het citroensap, de knoflook en het zout in een keukenmachine.
11. Giet de helft van de warme ras el hanout-olie mix erbij.
12. Zet de machine aan en maal alles tot een dikke massa.
13. Voeg, terwijl de machine draait, lepel voor lepel het ijskoude water toe.
14. Je zult zien dat de hummus direct lichter van kleur en superromig wordt.
15. Blijf gerust 3 tot 5 minuten doordraaien voor een vederlicht resultaat.
16. Proef en voeg naar smaak extra zout of citroensap toe.
17. Schep de hummus in een mooie, brede kom.
18. Maak met de achterkant van een lepel een decoratieve spiraal of kuil in de hummus.
19. Giet de rest van de aromatische ras el hanout-olie in de kuil.
20. Garneer met de achtergehouden kikkererwten, de geroosterde noten en de verse kruiden.

HOUDBAARHEID

Deze hummus kan zowel lauwwarm als koud worden geserveerd.
Bewaar de hummus in een goed afgesloten bakje in de koelkast. Het blijft 4 tot 5 dagen goed.
TIP: Haal de hummus ongeveer 30 minuten voor het serveren uit de koelkast. Direct uit de koelkast is hummus vaak wat steviger en komen de warme smaken van de ras el hanout minder goed tot hun recht. Roer eventueel kort door met een klein drupje water of olijfolie als het te compact is geworden.

LEKKER BIJ:

- **Marokkaans platbrood (Khobz) of pita:** Ideaal om de hummus mee op te scheppen.
- **Geroosterde groenten:** Smeert fantastisch uit op een bord onder gegrilde pompoen, wortels uit de oven of geroosterde bloemkool.
- **Lamsvlees of gegrilde kip:** Uitstekend als saus/dip naast gekruide lamsspiesjes (kofta), kip shawarma of gegrild rundvlees.
- **Granaatappelpitjes:** Strooi er bij het serveren wat verse granaatappelpitjes overheen; het frisse, zoetzure sap springt geweldig open tegen de warme specerijen.
- **Couscoussalades:** Een flinke schep naast een frisse couscous- of bulgursalade geeft direct diepte en binding aan het gerecht.

HUMMUS SHATTA



Hummus shatta (hummus met shatta) is een gedurfde en vurig-frisse variant uit de Levantijnse keuken. Waar traditionele hummus vaak mild en fluweelzacht blijft, brengt dit gerecht spanning door de toevoeging van shatta. Shatta is een authentieke Palestijnse en Midden-Oosterse chilipasta, gemaakt van rode of groene pepers die kort worden gezouten (en licht gefermenteerd) en daarna worden gemengd met azijn, citroensap en olijfolie. Wanneer je deze pittige, zuren-rijke smaakbom combineert met de romige, nootachtige diepte van hummus en tahini, ontstaat er een spectaculair contrast. De romigheid van de kikkererwtenpuree tempert de brandende hitte van de pepers, terwijl het zuur van de shatta de hummus prachtig oplicht. Dit recept is perfect voor liefhebbers van pittig eten die een Midden-Oosterse klassieker naar een hoger niveau willen tillen.

Kikkererwten zachter maken: 15 tot 20 minuten
Bereiding (blenden): 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de ultra-romige hummusbasis:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (voor het zachter koken)
- 120 g vloeibare tahini (sesampasta)
- sap van 1 citroen
- 1 grote knoflookteen, grof gehakt
- ½ tl zout
- 3 tot 4 el ijskoud water

voor de snelle shatta-topping (rode variant):

- 150 g verse rode chilipepers (bijv. rode jalapeños of fresno-pepers), steeltjes verwijderd
- 1 kleine knoflookteen
- ½ tl zout
- 1½ el appelazijn of witte wijnazijn
- sap van ½ citroen
- 2 tot 3 el extra vierge olijfolie

garnituur:

- Handje verse peterselie (fijngehakt)
- en eventueel wat hele kikkererwten.

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Giet de 2 blikken kikkererwten af en spoel ze grondig om.
2. Doe ze in een kookpan met ruim water en voeg de 1 tl baking soda toe.
3. Breng aan de kook en laat 15 tot 20 minuten zachtjes pruttelen tot ze zo zacht zijn dat ze bijna uit elkaar vallen.
4. Giet ze af, spoel na met koud water (de loslatende velletjes spoel je gemakkelijk weg voor een extra gladde hummus) en laat goed uitlekken.
5. Houd een paar kikkererwten apart voor de garnering.
6. Doe de rode chilipepers (met zaadjes voor de pit), de kleine knoflookteen, ½ tl zout, de 1½ el azijn en het sap van ½ citroen in een kleine keukenmachine of hakmolen.
7. Pulseer tot een grove, glanzende peperpasta (het mag absoluut geen gladde saus of puree worden, structuur is belangrijk).
8. Roer er met een lepel de olijfolie doorheen en zet apart.
9. Doe de nog warme, zachtgekookte kikkererwten, de 120 g tahini, het citroensap, de geperste knoflookteen en ½ tl zout in de schone keukenmachine.
10. Draai dit tot een dikke pasta.
11. Voeg, terwijl de machine op hoge snelheid draait, lepel voor lepel het ijskoude water toe.
12. Je zult zien dat de hummus direct lichter, luchtiger en vederlicht van structuur wordt.
13. Laat de machine gerust 3 tot 4 minuten doordraaien.
14. Proef en voeg naar smaak nog extra citroen of zout toe.
15. Spreid de romige hummus uit in een brede, ondiepe schaal en maak met de achterkant van een lepel een diepe geul of kuil in het midden.
16. Schep een royale hoeveelheid van de rode shatta-pasta rechtstreeks in het midden.
17. Garneer met de achtergehouden hele kikkererwten en de fijngehakte peterselie.

HOUDBAARHEID

De hummus met shatta smaakt heerlijk op kamertemperatuur of licht gekoeld.
Je kunt de hummus en de shatta los van elkaar óf gemengd in een afgesloten bakje in de koelkast bewaren. Het blijft 4 tot 5 dagen goed.
TIP: Als je shatta over hebt, bewaar dit dan in een klein glazen potje in de koelkast met een extra laagje olijfolie erop om het luchtdicht af te sluiten. Het blijft dan wekenlang goed en is heerlijk op eieren, falafel of sandwiches.

LEKKER BIJ:

- **Vers Libanees platbrood of pita:** Ideaal om de hete shatta subtiel door de romige hummus te vegen met het brood.
- **Falafel en gegrilde halloumi:** De zoute, stevige structuur van halloumi en de kruidige crunch van falafel vormen een perfect team met de pittige dip.
- **Gegrild vlees (Köfte of Kip Kebab):** Geweldig als saus en smaakmaker naast een spies van gekruid gehakt of malse kip van de barbecue.
- **Koelende groenten:** Serveer er knapperige reepjes komkommer, radijsjes of bleekselderij bij om de hitte op je tong tussendoor op een frisse manier te blussen.

HUMMUS TATBILAH



Hummus met tatbilah (ook wel gespeld als tatbila) brengt de ultieme smaakmaker van de Midden-Oosterse hummus-bars rechtstreeks naar jouw eigen keuken. Waar de hummus zelf fluweelzacht, mild en nootachtig is, fungeert de tatbilah als een vlijmscherpe, frisse en pittige tegenhanger. Tatbilah is een vloeibare, heldergroene dressing op basis van heel fijngehakte groene chilipepers, veel verse knoflook, flink wat zout en een royale hoeveelheid vers citroensap. In authentieke hummuszaken in Jeruzalem, Tel Aviv en Amman staat er standaard een glazen flesje met deze dressing op de balie. Men giet dit rijkelijk over de warme hummus vlak voor het serveren. Het zuur van de citroen en de scherpte van de chili breken perfect door de zware, romige rijkdom van de tahini. Dit recept gebruikt handige kikkererwten in blik, maar tilt ze door de juiste techniek naar restaurantkwaliteit.

Kooktijd: 15 tot 20 minuten
Dressing & Hummus maken: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de ultra-romige hummusbasis:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (voor de zachtheid)
- 120 g vloeibare tahini (sesampasta)
- sap van 1 citroen
- 1 knoflookteen, grof gehakt
- ½ tl zout
- 3 tot 4 el ijskoud water

voor de tatbilah-dressing:

- 2 groene chilipepers (bijv. jalapeño of serrano), steeltjes verwijderd
- 3 knoflooktenen
- sap van 2 rijpe citroenen (ca. 60 tot 80 ml)
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl zout (naar smaak, mag goed hartig zijn)
- 2 el koud water (om de scherpte iets te binden)

voor de garnering:

- een flinke scheut extra vierge olijfolie
- 1 handje verse peterselie, fijngehakt
- snufje komijnpoeder

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Giet de 2 blikken kikkererwten af en spoel ze grondig schoon.
2. Doe ze in een pan met ruim water en voeg de 1 tl baking soda toe.
3. Breng aan de kook en laat 15 tot 20 minuten goed doorkoken tot de erwten zo zacht zijn dat ze bijna uit elkaar vallen.
4. Giet ze af en spoel ze na met koud water.
5. Door het spoelen komen de vliesjes los; spoel er zoveel mogelijk weg voor een extra gladde hummus.
6. Houd 1 el hele erwten apart voor de garnering.
7. Snijd de groene chilipepers grof (laat de zaadjes zitten voor pit, of verwijder ze voor een mildere versie).
8. Doe de pepers, de 3 knoflooktenen en het zout in een vijzel of kleine hakmolen.
9. Stamp of pulseer tot een grove, glanzende pasta.
10. Roer er vervolgens het citroensap, de komijn en de 2 el water doorheen.
11. De tatbilah moet vloeibaar, zuur en scherp zijn en zet apart.
12. Doe de zachtgekookte kikkererwten, de 120 g tahini, het citroensap, de geperste knoflookteen en ½ tl zout in een keukenmachine.
13. Draai tot een dikke, compacte massa.
14. Voeg, terwijl de machine op de hoogste stand draait, lepel voor lepel het ijskoude water toe.
15. De hummus transformeert direct in een vederlichte, bleke en superromige puree.
16. Laat de machine 3 tot 4 minuten onafgebroken draaien.
17. Proef en voeg eventueel extra zout toe.
18. Schep de warme of lauwwarme hummus in een diep bord of brede kom.
19. Strijk het glad en maak met een lepel een diepe spiraal of kuil.
20. Giet een zeer royale hoeveelheid van de vloeibare tatbilah-dressing rechtstreeks in de geul.
21. Werk af met de achtergehouden hele kikkererwten, fijngehakt peterselie, een snufje komijn en een gulle plens goede olijfolie.

HOUDBAARHEID

Hummus met tatbilah eet je het allerliefst op kamertemperatuur of lauwwarm, omdat de smaken dan het beste tot hun recht komen.
De hummus: Bewaar eventuele restjes in een afgesloten bakje in de koelkast. Het blijft 4 tot 5 dagen goed.
De tatbilah: Als je dressing over hebt, bewaar dit dan apart in een glazen potje in de koelkast. Dankzij het hoge gehalte aan citroensap en zout blijft dit zeker 1 tot 2 weken goed. Voeg voor het serveren simpelweg weer wat verse dressing toe aan je hummus.

LEKKER BIJ:

Het frisse, zure en scherpe karakter van de tatbilah maakt deze hummus een droompartner voor rijke, vette en hartige gerechten:

- **Warm pitabrood of Libanees f atbread:** Scheur een stuk brood af en veeg hiermeh de romige hummus en de vloeibare dressing in één beweging samen op.
- **Gegrild lamsvlees of shoarma:** De scherpe dressing snijdt fantastisch door de rijke vetten van gegrild lamsvlees, rundervinken of sappige kipshoarma.
- **Warme falafel:** Doop hete, knapperige falafelballetjes diep in de hummus en de zure chili-geul.
- **Frietjes en gebakken aardappels:** In veel moderne Midden-Oosterse eetzaken is deze combinatie met tatbilah dé ultieme dip voor krokante, gezouten frietjes.
- **Rauwe groenten:** Knapperige reepjes komkommer, dikke plakken tomaat en radijsjes varen wel bij deze pittige, frisse dip.

HUMMUS ZHUG



Hummus met zhug (ook wel gespeld als schug, skhug of zhoug) is een sensationele smaakexplosie die zijn oorsprong vindt in de Jemenitisch-Joodse keuken en inmiddels niet meer weg te denken is uit de moderne Midden-Oosterse eetcultuur. Waar hummus van nature een milde, aardse en romige basis heeft, brengt zhug direct vuur, frisheid en een intense kruidigheid in de kom. Zhug is een vurige, felgroene chilipasta boordevol verse koriander, peterselie, groene pepers, knoflook en specerijen zoals komijn en kardemom. Het contrast is magisch: de romige tahini en kikkererwten verzachten de intense hitte van de pepers op je tong, terwijl de frisse, etherische kruiden en de warmte van de kardemom de hummus een ongekende diepte geven. Dit recept maakt gebruik van handige kikkererwten in blik, maar tilt ze door de juiste bereiding naar een waanzinnig restaurantniveau.

Voorbereiding/Koken: 15 tot 20 minuten
Zhug & Hummus maken: 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de ultra-romige hummusbasis:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (voor de ultieme zachtheid)
- 120 g vloeibare tahini (sesampasta)
- sap van 1 citroen
- 1 knoflookteen, grof gehakt
- ½ tl zout
- 3 tot 4 el ijskoud water

voor de vurige groene zhug:

- 2 grote bossen verse koriander (inclusief de malse steeltjes, grof gehakt)
- 1 kleine bos verse peterselie (alleen de blaadjes)
- 3 tot 4 groene chilipepers (bijv. jalapeños, met zaadjes voor pit, grof gehakt)
- 4 knoflooktenen
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl gemalen kardemom (de geheime smaakmaker!)
- ½ tl zout
- sap van ½ citroen
- 4 tot 5 el extra vierge olijfolie

garnituur:

- extra olijfolie en een paar achtergehouden hele kikkererwten.

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Giet de 2 blikken kikkererwten af en spoel ze grondig schoon.
2. Doe ze in een pan met ruim water en voeg de 1 tl baking soda toe.
3. Breng aan de kook en laat 15 tot 20 minuten goed doorkoken tot de erwten zo zacht zijn dat ze bijna uit elkaar vallen.
4. Giet ze af en spoel na met koud water.
5. Wrijf de erwten zachtjes tussen je handen om de losgelaten vliesjes weg te spoelen (dit zorgt voor een ultra-gladde hummus).
6. Houd 1 el hele erwten apart voor de garnering.
7. Doe de knoflooktenen, groene chilipepers, het zout en de specerijen (komijn en kardemom) in een keukenmachine of hakmolen.
8. Pulseer tot alles fijngehakt is.
9. Voeg de koriander, peterselie en het sap van ½ citroen toe.
10. Pulseer opnieuw tot een grove, glanzende kruidenpasta (het mag geen vloeibare puree worden; textuur is gewenst).
11. Giet er als laatste de olijfolie bij en roer kort door en zet apart.
12. Doe de zachtgekookte kikkererwten, de 120 g tahini, het citroensap, de geperste knoflookteen en ½ tl zout in de schone keukenmachine.
13. Draai tot een dikke, compacte massa.
14. Voeg, terwijl de machine op de allerhoogste stand draait, lepel voor lepel het ijskoude water toe.
15. De hummus transformeert direct in een vederlichte, bleke en superromige puree.
16. Laat de machine 3 tot 4 minuten onafgebroken draaien.
17. Proef en voeg eventueel extra zout of citroensap toe.
18. Schep de hummus in een brede, ondiepe schaal.
19. Maak met de achterkant van een lepel een diepe geul of spiraal.
20. Schep hier een paar royale eetlepels van de felgroene zhug in (je kunt de rest apart serveren zodat mensen zelf extra kunnen toevoegen).
21. Garneer met de achtergehouden hele kikkererwten en besprenkel met nog een klein beetje extra olijfolie.

HOUDBAARHEID

Hummus met zhug komt het beste tot zijn recht op kamertemperatuur of lauwwarm.
De hummus: Bewaar restjes in een afgesloten bakje in de koelkast. Het blijft 4 tot 5 dagen goed.
De zhug: Als je zhug over hebt, bewaar dit dan in een klein glazen potje in de koelkast met een extra laagje olijfolie erop om het luchtdicht af te sluiten. Dankzij de olijfolie en het zout blijft het zeker 2 tot 3 weken goed. Het is ook waanzinnig lekker over gebakken eieren, op een tosti of door de rijst!

LEKKER BIJ:

- **Brood:** Onmisbaar om de hummus en de kruidige zhug in één vloeiende beweging van het bord te vegen.
- **Sabich:** Dit gerecht schreeuwt om zhug. Serveer de hummus naast gebakken aubergine, hardgekookt ei en een frisse salade.
- **Gegrild vlees:** De kruidige scherpte snijdt perfect door het vet van gegrilde lamskofta of sappige kip shish kebab.
- **Geroosterde bloemkool:** Smeer de hummus uit over een groot bord, leg er een hele geroosterde bloemkool op en besprenkel het geheel rijkelijk met de zhug.
- **Knapperige pickles:** Ingelegde komkommer, bloemkool of roze raapjes geven een heerlijk zuur contrast aan deze pittige, romige combinatie.

HUMMUS met AVOCADO



Avocado hummus (soms gekscherend guacamole hummus genoemd) is de ultieme, romige fusion-hit die het beste van de Midden-Oosterse en de Mexicaanse keuken verenigt. Waar traditionele hummus zijn rijke structuur volledig ontleent aan de sesampasta (tahini), introduceert de rijpe avocado een fluweelzachte, bijna vederlichte romigheid én een prachtige, pastelgroene kleur in de kom. De aardse, nootachtige smaak van de kikkererwten en tahini smelt perfect samen met het romige vet van de avocado. Frisse elementen zoals een flinke kneep limoensap (of citroensap) en verse koriander snijden prachtig door die rijkdom heen en zorgen ervoor dat de dip heerlijk levendig blijft. Het is de perfecte, moderne en gezonde dip voor feestjes, borrelplanken of als voedzame spread op je dagelijkse boterham. Dit recept maakt gebruik van handige kikkererwten in blik en staat binnen een handomdraai op tafel.

Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de avocado hummus:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (alleen nodig als je de erwten extra zacht kookt)
- 2 grote, rijpe avocado's (eetrijp)
- 80 g vloeibare tahini (sesampasta — iets minder dan normaal, omdat de avocado al vet en romigheid toevoegt)
- sap van 1½ tot 2 limoenen (of citroenen, limoen versterkt de avocadosmaak)
- 1 grote knoflookteen, grof gehakt
- ½ tl zout (naar smaak)
- ½ tl komijnpoeder
- klein handje verse koriander of peterselie (blaadjes en fijne steeltjes)
- 2 tot 3 el ijskoud water (voor de luchtigheid)

voor de garnering:

- scheutje extra vierge olijfolie
- paar achtergehouden hele kikkererwten
- snufje chilivlokken of paprikapoeder
- extra verse blaadjes koriander of peterselie

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Giet de 2 blikken kikkererwten af en spoel ze grondig schoon.
2. Voor een redelijk snelle, oké hummus kun je ze direct in de machine doen.
3. Maar wil je die échte restaurantkwaliteit?
4. Kook ze dan 15 tot 20 minuten in een pan met ruim water en de 1 tl baking soda tot ze bijna uit elkaar vallen.
5. Giet af, spoel na met koud water en wrijf de loslatende vliesjes weg.
6. Laat goed uitlekken.
7. Houd 1 el hele erwten apart voor de garnering.
8. Doe de kikkererwten, de 80 g tahini, het limoensap, de geperste knoflookteen, de komijn en het ½ tl zout in de keukenmachine.
9. Draai dit eerst tot een dikke, gladde puree.
10. Halveer de avocado's, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees direct in de keukenmachine.
11. Voeg ook het handje verse koriander (of peterselie) toe.
12. Zet de keukenmachine op de hoogste stand en laat hem draaien.
13. Voeg lepel voor lepel het ijskoude water toe.
14. De hummus reageert hierop door super lichter van kleur, luchtig en vederlicht te worden.
15. Laat de machine 3 tot 4 minuten onafgebroken draaien tot er een schitterende, egale lichtgroene crème ontstaat.
16. Proef kritisch: heeft het nog een extra snuf zout of een extra kneep limoen nodig?
17. Schep de avocado hummus in een mooie brede kom.
18. Maak met de achterkant van een lepel een sierlijke geul.
19. Garneer met de achtergehouden kikkererwten, de verse kruiden en een snufje chilivlokken voor de kleur.
20. Besprenkel als laatste met een subtiel drupje olijfolie.

HOUDBAARHEID

Avocado hummus kan het beste koel of op kamertemperatuur worden geserveerd.
Belangrijke bewaartip: Net als guacamole kan avocado hummus door blootstelling aan de lucht na verloop van tijd licht verkleuren (oxideren/bruin worden). Dankzij het aanwezige limoensap valt dit erg mee, maar je bewaart het beste door een stukje vershoudfolie direct op de hummus te drukken (zodat er geen lucht bij kan) in een afgesloten bakje.

LEKKER BIJ:

Deze frisse, romige dip is ongelooflijk veelzijdig en overbrugt moeiteloos verschillende keukens:

- **Tortillachips en pitachips:** Knapperige, gezouten tortillachips of in de oven krokant gebakken driehoekjes pitabrood zijn de ultieme dragers voor deze zachte dip.
- **Groenten-crudités:** Geweldig met knapperige, frisse groenten zoals reepjes komkommer, wortel, rode paprika en radijsjes.
- **Gezonde sandwichspread:** Smeer een dikke laag op een geroosterde volkorenboterham of een runder- of kipwrap, en top af met plakjes tomaat en kiemgroenten.
- **Gegrilde kip of vis taco's:** Gebruik deze hummus als romige basis/saus in Mexicaanse taco's met gegrilde kip, garnalen of witvis.
- **Gepofte aardappel:** Een flinke schep van deze hummus in een warme, gepofte (zoete) aardappel is een fantastische, vegetarische maaltijd.

HUMMUS met BANAAN



Bananen hummus (ook wel bekend als dessert-hummus of banana bread hummus) klinkt in eerste instantie misschien als een gewaagde, ietwat vreemde combinatie. Hummus associëren we immers met knoflook, komijn en olijfolie. Maar zodra je de hartige smaakmakers weglaat, ontdek je de ware superkracht van de kikkererwt: zijn milde, neutrale smaak en fantastisch romige textuur. In dit zoete fusion-recept transformeert de kikkererwt tot de perfecte, eiwitrijke basis voor een fluweelzachte dessert-dip. De natuurlijke zoetheid van een rijpe banaan smelt subtiel samen met de nootachtige diepte van tahini (sesampasta) en een snuf warme kaneel. Het resultaat is een gezonde, romige traktatie die het midden houdt tussen bananenbroodbeslag en een luxe spread. Ideaal voor iedereen die zin heeft in zoet, maar wel verantwoord wil snacken!

Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de zoete bananen hummus:

- 1 blik (400 g) kikkererwten (ca. 250 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (alleen nodig bij de optionele kookstap)
- 1 grote, zeer rijpe banaan (met spikkels, hoe rijper hoe zoeter!)
- 1 el vloeibare tahini (sesampasta, geeft die diepe, nootachtige basissmaak)
- 1 tl vanille-extract
- ½ tl gemalen kaneel
- 1 el geraspte kokos
- 1 tot 2 el ahornsiroop (maple syrup) of honing (optioneel, naar smaak)
- 2 tot 3 el amandel- of haverdrink (ijskoud, om de hummus soepel te draaien)
- een klein snufje zout (om het zoete te balanceren)

voor de garnering:

- 1 el geraspte kokos (licht geroosterd)
- 1 el walnoten of pecannoten, fijngehakt (voor een fijne crunch)
- plakjes verse banaan
- een klein drupje ahornsiroop

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Giet het blik kikkererwten af en spoel ze grondig af met koud water.
2. Je kunt ze direct gebruiken, maar omdat velletjes een bittere ondertoon kunnen geven aan zoete gerechten, is kort koken aan te raden.
3. Doe de kikkererwten in een pannetje met ruim water en 1 tl baking soda.
4. Kook ze 10 tot 15 minuten tot ze door en door zacht zijn.
5. Giet af, spoel na met koud water en wrijf de loslatende vliesjes er gemakkelijk tussen je handen vanaf.
6. Laat goed uitlekken.
7. Doe de kikkererwten, de gepelde rijpe banaan, 1 el tahini, 1 tl vanille-extract, ½ tl kaneel, 1 el geraspte kokos en het snufje zout in de keukenmachine of een krachtige blender.
8. Zet de machine aan en maal alles tot een dikke spread.
9. Voeg, terwijl de machine draait, lepel voor lepel de plantaardige drink toe tot de structuur glanzend, luchtig en perfect smeerbaar wordt.
10. Proef de hummus.
11. Is je banaan van zichzelf superzoet, dan is extra zoetstof vaak niet eens nodig.
12. Wil je het toch iets zoeter?
13. Voeg dan nu 1 tot 2 el ahornsiroop of honing toe en blend nog een paar seconden mee.
14. 5Schep de bananen hummus in een mooie kom of spreid het uit op een bord.
15. Garneer met de extra geraspte kokos, de fijngehakte noten en een paar verse plakjes banaan.
16. Druppel er eventueel nog een klein streepje siroop over voor het oog.

HOUDBAARHEID

Bananen hummus smaakt heerlijk op kamertemperatuur of licht gekoeld uit de koelkast.
Koelkast: Bewaar de hummus in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast. Het blijft 2 tot 3 dagen goed.
Tip tegen verkleuring: Net als bij avocado kan de banaan in de hummus door zuurstof na een dag wat donkerder van kleur worden. Dit heeft geen invloed op de smaak! Je kunt dit minimaliseren door een stukje vershoudfolie direct op de bovenkant van de hummus te drukken voordat je het deksel op het bakje doet. Roer voor gebruik altijd even goed door.

LEKKER BIJ:

Dit zoete buitenbeentje leent zich perfect voor een unieke snacktafel of een gezond ontbijt:

- **Fruitpartjes:** Absoluut fantastisch als dip voor knapperige partjes appel, peer of aardbeien.
- **Pretzels:** De combinatie van de zoete bananenbasis met de zoute, krakende crunch van pretzels is verslavend lekker.
- **Rijstwafels of crackers:** Smeert geweldig uit op een neutrale rijstwafel, volkorencracker of een cracker met sesamzaad.
- **Pannenkoeken en wafels:** Gebruik deze hummus als een eiwitrijke, romige topping op warme havermoutpannenkoekjes of wafels in plaats van traditionele stroop.
- **Bananenbrood of toast:** Smeer een dikke laag op een geroosterde boterham of een plak zelfgebakken bananenbrood voor de ultieme bananen-ervaring!

HUMMUS met BASILICUM



Basilicum hummus is een zonovergoten, levendige fusion-dip die de romige ziel van het Midden-Oosten perfect laat samensmelten met de frisse, aromatische smaken van de Italiaanse vroege zomer. Waar traditionele hummus leunt op aardse tonen van komijn en knoflook, introduceert een flinke bos verse basilicum een verfrissende, bijna etherische zoetheid en een schitterende, felgroene kleur in de kom. De nootachtige rijkdom van de tahini en de milde structuur van de kikkererwten vormen een fantastische drager voor de kruidige, anijsachtige tonen van de basilicum. Voeg daar een flinke kneep fris citroensap en een scheut goede olijfolie aan toe, en je hebt een dip die qua karakter erg doet denken aan een zijdezachte, romige pesto — maar dan lichter, eiwitrijker en volledig plantaardig. Het is de ultieme frisse spread voor zonnige borrelplanken, picknicks of als luxueus alternatief voor je dagelijkse sandwich.

Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (voor het zachter koken van de erwten)
- 1 grote bos verse basilicum (ca. 30 tot 40 g, zowel de blaadjes als de zachte bovenste steeltjes)
- 100 g vloeibare tahini (sesampasta)
- sap van 1 tot 1½ citroen (naar smaak)
- 1 kleine knoflookteen, grof gehakt (hou het subtiel, zodat de basilicum de hoofdrol behoudt)
- ½ tl zout (naar smaak)
- 3 tot 4 el ijskoud water
- 2 el extra vierge olijfolie (om mee te draaien voor een mediterrane touch)

voor de garnering:

- scheutje extra vierge olijfolie
- paar achtergehouden hele kikkererwten
- paar kleine, verse blaadjes basilicum

optioneel:

- 1 el licht geroosterde pijnboompitten (voor die extra pesto-vibe)

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Giet de 2 blikken kikkererwten af en spoel ze grondig schoon onder de kraan.
2. Doe ze in een pan met ruim water en voeg de 1 tl baking soda toe.
3. Breng aan de kook en laat de erwten 15 tot 20 minuten flink doorkoken tot ze zo zacht zijn dat ze bijna uit elkaar vallen.
4. Giet ze af en spoel ze na met koud water.
5. Wrijf de kikkererwten zachtjes tussen je handen; de vliesjes laten nu los en spoel je zo weg.
6. Dit garandeert een vederlichte structuur.
7. Houd 1 el hele kikkererwten apart voor de garnering.
8. Doe de nog warme, zachtgekookte kikkererwten, de 100 g tahini, het citroensap, de geperste knoflookteen en het ½ tl zout in de keukenmachine.
9. Draai dit eerst tot een dikke, egale pasta.
10. Voeg de complete bos verse basilicum en de 2 el olijfolie toe aan de machine.
11. Zet de keukenmachine op de hoogste stand.
12. Voeg, terwijl de machine draait, lepel voor lepel het ijskoude water toe.
13. Het ijskoude water laat de tahini emulgeren, waardoor de hummus lichter, luchtiger en prachtig romig wordt.
14. Laat de machine gerust 3 tot 4 minuten onafgebroken draaien tot de basilicum volledig is opgenomen en er een egale, heldergroene crème ontstaat.
15. Proef kritisch en voeg eventueel een extra snuf zout of een kneepje citroensap toe.
16. Schep de basilicum hummus in een brede, ondiepe schaal.
17. Maak met de achterkant van een lepel een mooie geul in het midden.
18. Garneer met de achtergehouden hele kikkererwten, de geroosterde pijnboompitten en een paar plukjes verse basilicum.
19. Besprenkel het geheel tot slot met een mooie straal extra vierge olijfolie.

HOUDBAARHEID

Basilicum hummus is het lekkerst op kamertemperatuur of licht gekoeld.
Bewaartip tegen verkleuring: Net als bij verse pesto of avocado kan de bovenlaag van deze hummus door blootstelling aan zuurstof na verloop van tijd iets donkerder groen of dof worden. Smaaktechnisch is er dan niets aan de hand! Je voorkomt dit door bij het bewaren een stukje vershoudfolie direct op de oppervlakte van de hummus te drukken (zodat er geen lucht bij kan) in een afgesloten bakje.
Koelkast: De hummus blijft in de koelkast 3 tot 4 dagen goed. Roer voor het serveren simpelweg weer even goed door.

LEKKER BIJ:

Door zijn frisse, Italiaans-mediterrane karakter past deze hummus bij verrassend veel gerechten:

- **Focaccia en ciabatta:** In plaats van pitabrood is deze variant waanzinnig lekker met een stuk warm, zoutig focaccia brood met rozemarijn of knapperige ciabatta.
- **Gegrilde groenten:** Smeer een flinke laag hummus op een groot bord en serveer daar warme, gegrilde groenten zoals aubergine, courgette, roma tomaatjes of asperges bovenop.
- **Caprese-stijl sandwich:** Smeer een dikke laag basilicum hummus op een (geroosterde) boterham en beleg met rijpe plakjes tomaat, buffelmozzarella en een drupje balsamico-crème.
- **Grissini (soepstengels) en crudités:** Een fantastische, kleurrijke dip voor krokante soepstengels, radijsjes, komkommer en bleekselderij op een borrelplank.
- **Gegrilde kip of witte vis:** Werkt uitstekend als gezonde, romige saus naast een sappige gegrilde kipfilet of een moot gebakken kabeljauw.

HUMMUS met CASHEW



Cashew hummus is een fluweelzachte, luxueuze variant op de klassieke dip die de harten van menig fijnproever sneller doet kloppen. In dit recept ondergaat de traditionele hummus een smaakvolle gedaanteverwisseling: we vervangen de klassieke sesampasta (tahini) volledig door romige, mild-zoete cashewnoten. Cashewnoten hebben van nature een hoog vetgehalte en een subtiele, boterachtige smaak die naadloos samensmelt met de milde basis van de kikkererwten. Het resultaat is een dip die nóg romiger en zachter is dan het origineel, met een subtiel rijke en licht nootachtige ondertoon. Een frisse kneep citroensap en een subtiel vleugje knoflook balanceren het romige karakter perfect, waardoor de spread vederlicht blijft smaken. Of je nu op zoek bent naar een tahini-vrij alternatief, of gewoon je borrelplank wilt verrijken met een gastronomische touch; deze cashew hummus is een absolute winnaar die binnen een handomdraai op tafel staat met kikkererwten in blik.

Weektijd cashewnoten: 15 minuten (in kokend water) of 2 uur (in koud water)
Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (alleen nodig bij de optionele kookstap)
- 100 g ongezouten, ongebrande cashewnoten (rauwe cashewnoten geven het romigste resultaat)
- sap van 1 tot 1½ citroen (naar smaak)
- 1 kleine knoflookteen, fijngeperst
- ½ tl zout (naar smaak)
- ½ tl komijnpoeder
- 2 el extra vierge olijfolie
- 4 tot 5 el ijskoud water (of het weekvocht van de cashews)

voor de garnering:

- 1 el cashewnoten, grof gehakt en goudbruin geroosterd in een droge koekenpan
- scheutje extra vierge olijfolie
- snufje paprikapoeder of chilivlokken (voor een mooi kleurcontrast)
- paar achtergehouden hele kikkererwten
- paar blaadjes verse peterselie

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de 100 g cashewnoten in een kommetje en giet er kokend water overheen tot ze volledig onderstaan.
2. Laat ze 15 minuten weken.
3. Dit maakt de noten zacht, waardoor ze straks volledig glad gedraaid kunnen worden zonder stukjes achter te laten.
4. Giet ze daarna af.
5. Giet de 2 blikken kikkererwten af en spoel ze grondig om.
6. Voor de ultieme, zijdezachte structuur die past bij de romige cashew: kook de kikkererwten 15 tot 20 minuten in een pan met ruim water en de 1 tl baking soda tot ze bijna uit elkaar vallen.
7. Giet af, spoel na met koud water om de loslatende vliesjes weg te spoelen en laat uitlekken.
8. Houd 1 el hele erwten apart voor de garnering.
9. Doe de geweekte en uitgelekte cashewnoten samen met het citroensap, de geperste knoflook, de komijn, het ½ tl zout en de 2 el olijfolie in de keukenmachine.
10. Draai dit tot een dikke, glanzende en nagenoeg gladde notenpasta.
11. Voeg de zachtgekookte kikkererwten toe aan de machine.
12. Zet de keukenmachine op de hoogste stand en laat hem draaien tot een compacte massa.
13. Voeg, terwijl de machine onafgebroken draait, lepel voor lepel het ijskoude water toe.
14. Je zult zien dat de hummus direct emulgeert, lichter van kleur wordt en transformeert in een vederlichte, luchtige crème.
15. Laat de machine gerust 3 tot 4 minuten doordraaien.
16. Proef en voeg naar smaak eventueel wat extra zout of een extra kneep citroensap toe.
17. 6. Serveren: Schep de cashew hummus in een mooie brede kom.
18. Maak met de achterkant van een lepel een diepe, golvende geul.
19. Garneer met de achtergehouden hele kikkererwten, de goudbruin geroosterde stukjes cashew, een snufje paprikapoeder en de verse peterselie. Besprenkel als laatste royaal met een mooie straal extra vierge olijfolie.

HOUDBAARHEID

Cashew hummus smaakt heerlijk op kamertemperatuur of licht gekoeld.
Koelkast: Bewaar de hummus in een goed afgesloten bakje in de koelkast. Het blijft 4 tot 5 dagen goed.
TIP: Omdat cashewnoten veel vetten bevatten, stijft deze hummus in de koelkast iets meer op dan een variant met tahini. Haal hem daarom het liefst 20 tot 30 minuten voor het serveren uit de koelkast zodat hij weer zacht en smeuïg wordt. Roer eventueel kort door met een klein drupje warm water of extra olijfolie als de structuur te compact is geworden.

LEKKER BIJ:

De milde, diepe en boterachtige smaak van deze hummus maakt het een fantastische allrounder die zowel bij Midden-Oosterse als westerse gerechten past:

- **Krokant pitabrood of naan:** Rooster stukjes pitabrood of warm naanbrood kort in de oven tot ze krokant zijn; de stevige crunch past geweldig bij de fluwelen dip.
- **Luxe borrelplank:** Combineer deze hummus op een plank met gedroogde vijgen, dadels, druiven, milde kazen en diverse zoutjes.
- **Geroosterde wortelgroenten:** Smeer een flinke laag cashew hummus op een bord en serveer hier warme, in de oven geroosterde pastinaak, zoete aardappel of regenboogwortels met honing bovenop.
- **Groenten-crudités:** De milde zoetheid van de cashews combineert fantastisch met frisse, knapperige groenten zoals stukjes komkommer, bleekselderij, radijs en bloemkoolroosjes.

HUMMUS met CHOCOLADE



Chocolade hummus (ook wel dessert-hummus of brownie-dip genoemd) klinkt misschien als een gewaagde culinaire paradox, maar het is inmiddels wereldwijd uitgegroeid tot een absolute favoriet onder bewuste zoetekauwers. Net als bij de bananen variant fungeert de kikkererwt hier als een magische, volledig neutrale basis. Omdat kikkererwten van nature mild van smaak zijn en naadloos transformeren tot een zijdezachte crème, vormen ze de perfecte, eiwitrijke drager voor diepe, rijke chocoladesmaken. Door de erwten te combineren met aromatisch cacaopoeder, een milde notenspread (zoals tahini of amandelpasta) en een natuurlijk zoetmiddel, creëer je een dip die sprekend lijkt op vloeibaar browniebeslag of chocolademousse. Het grote voordeel? Deze variant zit boordevol vezels en plantaardige eiwitten, bevat nauwelijks verzadigd vet en is volledig veganistisch. Een fantastische, verantwoorde traktatie voor jong en oud!

Kooktijd: 20 minuten (sterk aanbevolen voor een fluwelen dessert-structuur)
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de chocolade hummus:

- 1 blik (400 g) kikkererwten (ca. 250 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (alleen nodig bij de optionele kookstap)
- 35 g kwalitatief goed, ongezoet cacaopoeder
- 2 el vloeibare tahini (sesampasta) OF amandelpasta/hazelnootpasta (voor een Nutella-vibe)
- 3 tot 4 el ahornsiroop (maple syrup), honing of agavezoetstof (naar smaak)
- 1 tl vanille-extract
- ½ tl gemalen kaneel (optioneel, voor extra warmte)
- klein snufje zout (essentieel om de diepe chocoladesmaak naar boven te halen)
- 3 tot 5 el ijskoude amandel- of haverdrink of water (om de hummus soepel en romig te draaien)

voor de garnering:

- 1 el pure chocoladedruppels of fijngehakte pure chocolade
- 1 el geroosterde hazelnoten of amandelschaafsel, fijngehakt
- een paar verse frambozen of aardbeien
- eventueel een klein snufje zeezoutvlokken

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

Giet het blik kikkererwten af en spoel ze grondig schoon met koud water.
Om te zorgen dat je chocolade-dip absoluut geen korrelige structuur heeft, kook je ze kort.
Doe de kikkererwten in een pannetje met ruim water en 1 tl baking soda.
Kook ze 10 tot 15 minuten tot ze door en door zacht zijn en bijna uit elkaar vallen.
Giet af, spoel na met koud water en wrijf de loslatende vliesjes er met je handen vanaf.
Laat goed uitlekken.
Doe de zachtgekookte kikkererwten, de 35 g cacaopoeder, 2 el van de gekozen notenspread (tahini of amandel/hazelnootpasta), het vanille-extract, de kaneel en het snufje zout in een keukenmachine of een krachtige blender.
Voeg eerst 3 el van de ahornsiroop (of honing) toe en 3 el van de plantaardige drink.
Zet de machine op de hoogste stand en laat hem minstens 3 tot 4 minuten onafgebroken draaien.
Voeg extra lepels koude drink toe als de machine moeite heeft of als de hummus te dik blijft.
Het resultaat moet glanzend, luchtig en perfect smeerbaar zijn, net als chocoladepasta.
Proef de hummus kritisch: mag het nog iets zoeter?
Voeg dan de vierde eetlepel siroop toe en draai nog kort door.
Schep de chocolade hummus in een mooie kom.
Strijk de bovenkant glad of maak een mooie spiraal met een lepel.
Garneer royaal met de stukjes chocolade, de fijngehakte nootjes en een paar verse frambozen voor het kleurcontrast.

HOUDBAARHEID

Chocolade hummus smaakt koud uit de koelkast het allerlekkerst, omdat de structuur dan iets opstijft en nog meer op een romige mousse gaat lijken.
Koelkast: Bewaar de dip in een luchtdicht afgesloten bakje in de koelkast. Het blijft 4 tot 5 dagen goed.
• **TIP:** Na een dag in de koelkast kan de hummus door het cacaopoeder iets compacter worden. Roer hem voor gebruik simpelweg even krachtig door met een klein drupje extra plantaardige drink om hem weer zijdezacht en smeuïg te maken.

LEKKER BIJ:

Dit zoete succesnummer is de ultieme ster op een gezonde dessert- of snackplank:

- **Vers fruit:** Dit is de absolute nummer één. De dip is hemels met verse aardbeien, partjes banaan, stukjes appel, peer of sappige frambozen.
- **Pretzels:** De ultieme 'sweet & salty' combinatie. De zoute, krokante pretzels zijn verslavend lekker wanneer je ze in de zoete chocoladecrème dipt.
- **Rijstwafels en crackers:** Smeer een dikke laag op een rijstwafel of volkorencracker en top af met wat kokosrasp voor een snel, verantwoord tussendoortje.
- **Geroosterd brood of brioche:** Uitstekend te gebruiken als een gezonder en eiwitrijk alternatief voor traditionele chocoladepasta op een warme toast of een sneetje suikerbrood.
- **Koekjes:** Serveer met volkoren biscuits, digestives of havermoutkoekjes om lekker te dippen bij de thee of koffie.

HUMMUS met CITROEN en MAANZAAD



Citroen-maanzaad hummus (geïnspireerd op de iconische smaken van de klassieke lemon poppy seed cake) is een verfrissende, vederlichte en verrassend elegante variant op de traditionele dip. In dit recept ruilen we de zware, aardse specerijen zoals komijn in voor de heldere, zonnige levendigheid van citrus. Door zowel de aromatische rasp als een royale hoeveelheid sap van verse citroenen te gebruiken, krijgt de hummus een vlijmscherp, verkwikkend karakter dat perfect balanceert met de romige rijkdom van de kikkererwten en tahini. Het visuele en texturele geheim zit hem in het maanzaad: de piepkleine, zwarte zaadjes contrasteren prachtig met de bleke hummus en geven bij elke hap een subtiele, nootachtige crunch.

Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

Voor de Citroen-Maanzaad Hummus:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (voor het zachter koken van de erwten)
- rasp van 1 bio citroen (was de schil goed!)
- sap van 1½ tot 2 citroenen (ca. 60 tot 70 ml, naar smaak)
- 100 g vloeibare tahini (sesampasta)
- 1 kleine knoflookteen, fijngeperst (hou het subtiel, zodat de citroen domineert)
- 1 el maanzaad (en een klein snufje extra voor de garnering)
- ½ tl zout (naar smaak)
- 1 el ahornsiroop of honing (een klein vleugje zoet om het zuur perfect te balanceren)
- 3 tot 4 el ijskoud water

voor de garnering:

- fijn straaltje extra vierge olijfolie
- paar achtergehouden hele kikkererwten
- klein snufje maanzaad
- paar flintertjes verse citroenrasp

optioneel:

- paar blaadjes verse munt of peterselie voor de kleur

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Giet de 2 blikken kikkererwten af en spoel ze grondig schoon onder de kraan.
2. Doe ze in een pan met ruim water en voeg de 1 tl baking soda toe.
3. Breng aan de kook en laat de erwten 15 tot 20 minuten flink doorkoken tot ze zo zacht zijn dat ze bijna uit elkaar vallen.
4. Giet ze af en spoel ze direct na met koud water.
5. Wrijf de kikkererwten zachtjes tussen je handen; de vliesjes laten nu los en spoel je zo weg.
6. Dit garandeert een vederlichte structuur zonder velletjes.
7. Houd 1 el hele kikkererwten apart voor de garnering.
8. Doe de nog warme, zachtgekookte kikkererwten, de 100 g tahini, de fijn geperste knoflookteen, de ahornsiroop (of honing) en het ½ tl zout in de keukenmachine.
9. Voeg de citroenrasp en het citroensap toe.
10. Zet de keukenmachine op de hoogste stand.
11. Voeg, terwijl de machine draait, lepel voor lepel het ijskoude water toe.
12. Het ijskoude water zorgt ervoor dat de tahini emulgeert, waardoor de hummus bleek, luchtig en prachtig romig wordt.
13. Laat de machine gerust 3 tot 4 minuten onafgebroken draaien tot er een egale, gladde crème ontstaat.
14. Proef kritisch: mag hij nog iets zuurder of zouter?
15. Pas aan naar smaak.
16. Haal het mes uit de keukenmachine.
17. Voeg de 1 el maanzaad toe aan de hummus en roer dit er met een spatel of lepel handmatig doorheen.
18. **Let op:** mix het maanzaad niet mee met de machine, anders slaat de hummus grijs uit!
19. Schep de citroen-maanzaad hummus in een brede, ondiepe schaal.
20. Maak met de achterkant van een lepel een mooie, golvende geul in het midden.
21. Garneer met de achtergehouden hele kikkererwten, een extra snufje maanzaad en wat flintertjes citroenrasp.
22. Besprenkel het geheel tot slot met een subtiel, fijn straaltje extra vierge olijfolie.

HOUDBAARHEID

Koelkast: In een goed afgesloten vershoudbakje blijft de hummus 3 tot 5 dagen goed in de koelkast.
TIP: Roer de hummus na een dagje koelkast voor het serveren even kort door. Als hij door de kou te stevig is geworden, kun je een klein drupje koud water toevoegen om de zachte structuur weer helemaal terug te krijgen.

LEKKER BIJ:

- Door zijn lichte, frisse en zomers-citrusachtige karakter past deze hummus fantastisch bij lichtere gerechten en knapperige texturen:
- **Crackers met zeezout of sesam:** Krokante, dunne zoutjes of crackers (zoals matses of roggecrackers) vormen een fantastische, neutrale basis voor deze frisse spread.
- **Radijsjes en komkommer:** De ultieme frisse snack. Dippen met knapperige radijsjes, reepjes komkommer of bleekselderij versterkt het verfrissende gevoel.
- **Gerookte zalm:** Smeer een dikke laag van deze hummus op een bagel of een snee zuurdeegbrood en beleg met plakjes gerookte zalm en wat plukjes dille. De citroen in de hummus is een match made in heaven met de vette vis.
- **Gegrilde asperges of courgette:** Een geweldige, lichte saus voor naast lauwe, gegrilde groene asperges, courgettelinten of gestoomde broccoli.
- **Kipspiesjes met citroen en kruiden:** Serveer deze dip naast malse, gegrilde kipspiesjes die gemarineerd zijn in oregano en knoflook (zoals Griekse souvlaki).

HUMMUS met CURRY



Curry hummus is een hartverwarmende, aromatische fusion-hit die de zijdezachte structuur van de Levant samenbrengt met de diepe, kruidige smaken van Zuid-Azië. Waar traditionele hummus subtiel op smaak wordt gebracht met enkel komijn en knoflook, grijpt dit recept naar een gouden schep kerriepoeder (curry). Kerriepoeder is een complex mengsel van specerijen waarin kurkuma, koriander, gember, komijn, fenegriek en zwarte peper samensmelten. Door deze specerijen kort te verwarmen in wat olijfolie, activeer je de etherische oliën en krijgt de milde, romige kikkererwtenpuree een intense, gelaagde diepte en een prachtige, goudgele kleur. De lichte zoetheid en aardse warmte van de curry contrasteren fantastisch met de nootachtige tahini en het frisse citroensap. Dit maakt het een perfecte, moderne dip die gegarandeerd de show steelt op elke borrelplank.

Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (voor het extra zacht koken van de erwten)
- 100 g vloeibare tahini (sesampasta)
- sap van 1 tot 1½ citroen (naar smaak)
- 1 grote knoflookteen, grof gehakt
- ½ tl zout (naar smaak)
- 3 tot 4 el ijskoud water

voor de curry-olie & smaakmaker:

- 1½ tl kerriepoeder (mild of scherp, naar eigen voorkeur)
- ½ tl kurkumapoeder (voor een extra diepe, gouden kleur)
- 3 el extra vierge olijfolie

voor de garnering:

- de resterende curry-olie
- 1 el pompoenpitten of amandelschaafsel, goudbruin geroosterd
- 1 handje verse koriander (of peterselie), fijngehakt
- paar achtergehouden hele kikkererwten

optioneel:

- paar flintertjes rode chilipeper (voor wat extra kleur en pit)

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Giet de 2 blikken kikkererwten af en spoel ze grondig schoon onder de kraan.
2. Doe ze in een pan met ruim water en voeg de 1 tl baking soda toe.
3. Breng aan de kook en laat de erwten 15 tot 20 minuten flink doorkoken tot ze zo zacht zijn dat ze bijna uit elkaar vallen.
4. Giet ze af en spoel ze na met koud water.
5. Wrijf de kikkererwten zachtjes tussen je handen om de losgelaten vliesjes weg te spoelen.
6. Dit zorgt voor een ultra-gladde structuur.
7. Houd 1 el hele kikkererwten apart voor de garnering.
8. Verwarm de 3 el olijfolie in een klein pannetje op laag vuur.
9. Voeg de 1½ tl kerriepoeder en ½ tl kurkuma toe.
10. Laat de specerijen maximaal 1 minuut zachtjes bakken tot ze heerlijk beginnen te geuren.
11. Haal de pan direct van het vuur zodat de specerijen niet verbranden en bitter worden.
12. Laat de olie iets afkoelen.
13. Doe de warme, zachtgekookte kikkererwten, de 100 g tahini, het citroensap, de geperste knoflookteen en het ½ tl zout in de keukenmachine.
14. Giet er de helft van de warme curry-olie bij.
15. Draai dit eerst tot een dikke, egale pasta.
16. Zet de keukenmachine op de hoogste stand.
17. Voeg, terwijl de machine draait, lepel voor lepel het ijskoude water toe.
18. Het ijskoude water laat de tahini perfect emulgeren, waardoor de hummus lichter, luchtiger en prachtig romig wordt.
19. Laat de machine gerust 3 tot 4 minuten onafgebroken doordraaien.
20. Proef kritisch en voeg naar smaak nog extra zout of citroensap toe.
21. Schep de gouden curry hummus in een brede, ondiepe schaal.
22. Maak met de achterkant van een lepel een mooie spiraal of kuil in het midden.
23. Giet de rest van de aromatische curry-olie in de kuil.
24. Garneer met de achtergehouden hele kikkererwten, de geroosterde pompoenpitten (of amandelschaafsel) en de verse koriander.

HOUDBAARHEID

Curry hummus kan zowel lauwwarm als koud worden geserveerd. Op kamertemperatuur komen de warme specerijen het allerbeste tot hun recht.
Koelkast: In een goed afgesloten vershoudbakje blijft de hummus 3 tot 5 dagen goed in de koelkast.
TIP: Haal de hummus ongeveer 20 tot 30 minuten voor het serveren uit de koelkast. Direct uit de koelkast is de hummus vaak wat steviger. Roer hem eventueel kort door met een klein drupje koud water of olijfolie om de zachte, romige textuur weer helemaal terug te krijgen.

LEKKER BIJ:

- De warme, kruidige tonen van kerrie maken deze hummus een fantastische match met zowel Midden-Oosterse als Aziatische elementen:
- **Warm naanbrood of papadums:** In plaats van traditionele pita is deze variant waanzinnig lekker met een stuk warm (knoflook)naanbrood of knapperige, zoute papadums om mee te dippen.
- **Geroosterde bloemkool of pompoen:** Smeer een flinke laag curry hummus op een bord en serveer hier warme, in de oven geroosterde bloemkoolroosjes of blokjes pompoen bovenop.
- **Kipspiesjes of falafel:** Uitstekend als saus of dip naast krokante falafelballetjes, malse kipsaté of gegrilde kip tandoori.
- **Knapperige groenten-crudités:** De diepe smaak van de curry past uitstekend bij frisse, knapperige groenten zoals reepjes komkommer, wortel en rode paprika.
- **Rozijnen en mango chutney:** Voor een verrassende, zoet-pittige twist kun je bij het serveren een klein schepje mango chutney in het midden leggen en er een paar rozijntjes over strooien.

HUMMUS van EDAMAME BONEN



Edamame hummus (soms ook wel groene sojabonen hummus genoemd) is een frisse, moderne en felgroene fusion-dip die de Midden-Oosterse klassieker een Aziatische upgrade geeft. In dit recept vervangen we de kikkererwten volledig of grotendeels door edamame bonen (jonge, groene sojaboontjes). Edamame bonen hebben van nature een lichtzoete, nootachtige smaak en een waanzinnig romige structuur wanneer je ze blendt. Daarnaast geven ze de dip een prachtige, felgroene kleur die direct van het bord spat. Door de bonen te combineren met romige tahini, frisse limoen (of citroen) en Aziatische smaakmakers zoals een drupje sesamolie, ontstaat een vederlichte, eiwitrijke spread. Het is een fantastisch, gezond alternatief voor de traditionele variant en perfect voor iedereen die op zoek is naar een unieke, kleurrijke dip voor de borrelplank.

Kooktijd: 5 minuten
Bereiding (blenden): 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 400 g edamame bonen (gepeld, uit de diepvries)
- 80 g vloeibare tahini (sesampasta)
- sap van 1 tot 1½ limoen (of citroen, limoen past perfect bij de Aziatische vibe)
- 1 knoflookteen, grof gehakt
- ½ tl zout (naar smaak)
- ½ tl gemberpoeder (of 1 tl geraspte verse gember voor extra pit)
- 1 tl geroosterde sesamolie (voor een diepe, Aziatische basissmaak)
- 3 tot 4 el ijskoud water (om de hummus soepel te draaien)

voor de garnering:

- klein handje achtergehouden hele edamame bonen
- 1 tl zwarte en/of witte sesamzaadjes (licht geroosterd)
- fijn straaltje extra vierge olijfolie of sesamolie

optioneel:

- een paar ringetjes bosui of een plukje koriander

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een pan met ruim water en een snuf zout aan de kook.
2. Voeg de 400 g diepvries edamame bonen toe en kook ze 5 minuten.
3. Ze moeten beetgaar en felgroen zijn, maar zacht genoeg om te pureren.
4. Giet ze af en spoel ze direct na met ijskoud water zodat ze hun prachtige groene kleur behouden.
5. Laat goed uitlekken.
6. Houd 1 el bonen apart voor de garnering.
7. Doe de afgekoelde edamame bonen, de tahini, het limoensap, de knoflook, het gemberpoeder (of verse gember), de sesamolie en het zout in de keukenmachine.
8. Zet de keukenmachine op de hoogste stand en maal alles tot een dikke pasta.
9. Voeg, terwijl de machine draait, lepel voor lepel het ijskoude water toe.
10. Het koude water laat de tahini emulgeren, waardoor de hummus lichter, luchtiger en perfect romig wordt.
11. Laat de machine 3 tot 4 minuten onafgebroken draaien tot er een egale, gladde groene crème ontstaat.
12. Proef kritisch en voeg naar smaak eventueel extra zout of limoensap toe.
13. Schep de edamame hummus in een brede, ondiepe schaal.
14. Maak met de achterkant van een lepel een mooie geul of spiraal in het midden.
15. Garneer met de achtergehouden hele edamame bonen, de sesamzaadjes en eventueel wat ringetjes bosui.
16. Besprenkel tot slot met een subtiel, fijn straaltje olie.

HOUDBAARHEID

Edamame hummus smaakt koud of op kamertemperatuur het allerlekkerst.
Koelkast: In een goed afgesloten vershoudbakje blijft de hummus 3 tot 5 dagen goed in de koelkast.
TIP: Hoewel edamame minder snel verkleurt dan avocado, kun je de hummus het beste bewaren door een stukje vershoudfolie direct op de oppervlakte van de hummus te drukken (zodat er geen lucht bij kan) voordat je het deksel op het bakje doet. Roer voor gebruik altijd even goed door.

LEKKER BIJ:

Het frisse, nootachtige en Aziatische karakter van deze hummus maakt het een fantastische match met knapperige en ziltige elementen:

- **Wontons of rijstcrackers:** Krokant gebakken wontonvellen of Aziatische rijstcrackers (zoals tamari-crackers) zijn de ultieme dragers voor deze dip.
- **Komkommer en radijs:** De frisse, waterige crunch van schuin gesneden komkommerplakjes en pittige radijsjes past perfect bij de romige structuur.
- **Gegrilde zalm of tonijn:** Smeer een royale laag edamame hummus op een bord en serveer hier een mooi stuk gegrilde zalm of kort geschroeide tataki van tonijn bovenop.
- **Poké bowls en wraps:** Gebruik een flinke schep van deze hummus als romige, eiwitrijke basis in een poké bowl of rol het mee in een frisse vega-wrap met sushirijst en knapperige groenten.
- **Gestoomde gyoza of dumplings:** Werkt verrassend goed als alternatieve, dikke dipsaus naast warme, gestoomde of gebakken Aziatische dumplings.

HUMMUS met GEKONFIJTE KNOFLOOK



Hummus met gekonfijte knoflook (garlic confit hummus) is de ultieme droom voor knoflookliefhebbers die op zoek zijn naar een diepe, zachte en gastronomische smaaksensatie. Waar rauwe knoflook in traditionele hummus een scherpe, bijna brandende beet kan hebben, transformeren knoflooktenen door ze te konfijten in een milde, zoete lekkernij. Konfijten is een eeuwenoude Franse kooktechniek waarbij je ingrediënten langzaam gaart in een gulle hoeveelheid olie op een lage temperatuur. De knoflook verliest hierdoor zijn agressieve scherpte en wordt zo zacht als boter, met een rijke, gekaramelliseerde en bijna nootachtige zoetheid. Door zowel de fluweelzachte tenen áls de aromatische knoflookolie door de kikkererwten en tahini te draaien, ontstaat een hummus die ongekend luxueus en gelaagd smaakt. Dit recept maakt slim gebruik van kikkererwten in blik, waardoor alle aandacht naar de magische knoflookbasis kan gaan.

Konf jten van de knof ook: 30 tot 40 minuten (grotendeels passieve tijd)
Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de gekonf jte knof ook (garlic conf t):

- 2 hele bollen knoflook (ca. 20 tot 24 losse tenen, gepeld)
- ruim 150 ml extra vierge olijfolie (zodat de tenen volledig onderstaan)
- 2 takjes verse tijm of rozemarijn (optioneel, voor extra aroma)

voor de ultra-romige hummusbasis:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (voor het extra zacht koken)
- 120 g vloeibare tahini (sesampasta)
- sap van 1 tot 1½ citroen (naar smaak, om het zoete van de knoflook te balanceren)
- ½ tl zout (naar smaak)
- 3 tot 4 el ijskoud water

voor de garnering:

- paar achtergehouden hele gekonfijte knoflooktenen
- 2 tot 3 el van de aromatische knoflook-olijfolie
- paar achtergehouden hele kikkererwten
- snufje gerookt paprikapoeder of zeezoutvlokken
- handje verse peterselie, fijngehakt

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de gepelde knoflooktenen en de takjes kruiden in een klein steelpannetje.
2. Giet de olijfolie erbij tot alle tenen volledig bedekt zijn.
3. Zet het pannetje op het allerlaagste vuur.
4. De olie mag absoluut niet hard koken of frituren, er mogen slechts heel milde, kleine belletjes ontstaan.
5. Laat de knoflook 30 tot 40 minuten heel zachtjes garen tot de tenen goudgeel, superzacht en met een vork makkelijk te pletten zijn.
6. Haal van het vuur en laat iets afkoelen.
7. Giet ondertussen de 2 blikken kikkererwten af en spoel ze grondig schoon onder de kraan.
8. Doe ze in een pan met ruim water en voeg de 1 tl baking soda toe.
9. Breng aan de kook en laat de erwten 15 tot 20 minuten flink doorkoken tot ze bijna uit elkaar vallen.
10. Giet af, spoel na met koud water en wrijf de loslatende vliesjes zachtjes weg onder de kraan voor een ultra-glad resultaat.
11. Houd 1 el hele kikkererwten apart voor de garnering.
12. Doe de warme, zachtgekookte kikkererwten, de 120 g tahini, het citroensap en het ½ tl zout in de keukenmachine.
13. Vis ongeveer 15 tot 18 gekonfijte knoflooktenen uit de pan (bewaar er een paar heel voor de garnering) en voeg ze toe aan de machine.
14. Giet er ook 2 el van de warme knoflookolie bij.
15. Zet de keukenmachine op de hoogste stand.
16. Voeg, terwijl de machine draait, lepel voor lepel het ijskoude water toe om de tahini te laten emulgeren.
17. Laat de machine 3 tot 4 minuten onafgebroken doordraaien tot er een glanzende, vederlichte en bleke crème ontstaat.
18. Proef kritisch en voeg naar smaak extra zout of citroensap toe.
19. Schep de warme of lauwe hummus in een brede schaal.
20. Maak met een lepel een mooie, diepe geul.
21. Leg de achtergehouden hele kikkererwten en de resterende hele gekonfijte knoflooktenen in het midden.
22. Giet er nog eens 2 tot 3 el van de aromatische knoflookolie overheen en maak af met de verse peterselie en een snufje gerookt paprikapoeder.

HOUDBAARHEID

Deze hummus is lauwwarm of op kamertemperatuur het allerlekkerst, omdat de smaken van de gekonfijte knoflookolie dan optimaal zacht en vloeibaar zijn.

Koelkast: In een goed afgesloten vershoudbakje blijft de hummus 3 tot 5 dagen goed in de koelkast. Haal de hummus 30 minuten voor serveren uit de koelkast en roer even goed door met een drupje warm water als hij te stevig is geworden.

TIP: De knoflookolie die je over hebt, kun je apart in een schoon glazen potje in de koelkast bewaren. Olijfolie stijft in de koelkast op; dit is normaal en smelt direct weer op kamertemperatuur. Vanwege het minieme risico op botulisme bij zelfgemaakte knoflookolie in een zuurstofarme omgeving, moet je de resterende olie altijd in de koelkast bewaren en binnen 4 dagen consumeren of invriezen.

LEKKER BIJ:

- **Warm pitabrood of krokante crostini:** Niets slaat een stuk warm pitabrood of in olijfolie gebakken, knapperige crostini die je diep in deze romige knoflookwolk doopt.
- **Biefstuk of gegrild rundvlees:** Werkt waanzinnig goed als een rijke, romige saus op het bord onder een mooi stuk gegrilde biefstuk, entrecote of runder köfte.
- **Geroosterde paddenstoelen:** Bak een mix van oesterzwammen en kastanjechampignons met wat van de knoflookolie en serveer deze warm bovenop de hummus. De aardse smaken versterken elkaar perfect.
- **Borrelplank met harde kazen:** Combineer op een luxe plank met oude kaas, parmaham, zoute olijven en knapperige grissini.
- **Gegrilde courgette en aubergine:** De zoete tonen van de knoflook passen uitstekend bij de subtiel bittere en hartige smaken van groenten van de grillpan.

HUMMUS met GEROOSTERDE AUBERGINE



Hummus met geroosterde aubergine (in het Midden-Oosten ook wel bekend als een variatie op baba ganoush of mutabal, afhankelijk van hoe het gemengd wordt) is de ultieme, fluweelzachte ontmoeting tussen twee iconische mediterrane groenten. Waar traditionele hummus zijn body volledig ontleent aan kikkererwten, introduceert de geroosterde aubergine een diepe, rokerige complexiteit en een ongekende sappigheid in de kom. Door de aubergines in hun geheel te roosteren tot de schil zwartgeblakerd is en het vruchtvlees boterzacht, karamelliseren de natuurlijke suikers. Dit geeft een heerlijke, subtiele zoetheid die fantastisch samensmelt met de nootachtige tahini, het frisse citroensap en de milde basis van de kikkererwten. Het resultaat is een hummus die lichter en luchtiger van structuur is dan het origineel, met een verfijnd, aards en licht gerookt smaakprofiel.

Roostertijd aubergine: 35 tot 45 minuten (passieve oventijd)
Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de geroosterde aubergine hummus:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (alleen nodig als je de erwten extra zacht kookt)
- 2 middelgrote aubergines
- 100 g vloeibare tahini (sesampasta)
- sap van 1 tot 1½ citroen (naar smaak)
- 2 knoflooktenen, fijngeperst
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl gerookt paprikapoeder (smoked paprika)
- ½ tl zout (naar smaak)
- 2 tot 3 el ijskoud water (voor de ultieme luchtigheid)

voor de garnering:

- gulle scheut extra vierge olijfolie
- 1 el granaatappelpitjes (voor een fris, zoetzuur contrast en kleur)
- 1 handje verse peterselie of munt, fijngehakt
- paar achtergehouden hele kikkererwten
- snufje komijn of gerookt paprikapoeder

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier, keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 220 °C (of gebruik de grillstand).
2. Prik met een vork rondom diepe gaatjes in de 2 aubergines (dit voorkomt dat ze in de oven ontploffen).
3. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze 35 tot 45 minuten in de oven.
4. Draai ze halverwege om.
5. Ze zijn klaar als ze volledig zijn ingezakt, de schil rimpelig en zwartgeblakerd is, en het vruchtvlees vanbinnen door en door zacht aanvoelt.
6. Haal ze uit de oven en laat ze 10 minuten afkoelen in een afgedekte kom (door de stoom laat de schil straks makkelijker los).
7. Giet ondertussen de 2 blikken kikkererwten af en spoel ze grondig om.
8. Voor een extra glad resultaat: kook de kikkererwten 15 tot 20 minuten in een pan met ruim water en de 1 tl baking soda tot ze bijna uit elkaar vallen.
9. Giet af, spoel na met koud water om de loslatende vliesjes weg te spoelen en laat uitlekken.
10. Houd 1 el hele erwten apart voor de garnering.
11. Snijd de afgekoelde aubergines in de lengte open.
12. Lepel het zachte, rokerige vruchtvlees eruit en gooi de zwarte schillen weg.
13. Druk het vruchtvlees in een zeef kort aan met een lepel om het overtollige, bittere vocht weg te laten lopen.
14. Doe het auberginevlees, de kikkererwten, tahini, citroensap, knoflook, komijnpoeder, gerookte paprikapoeder en het zout in de keukenmachine.
15. Zet de machine op de hoogste stand en blend alles tot een egale massa.
16. Voeg, terwijl de machine draait, lepel voor lepel het ijskoude water toe.
17. Je zult merken dat deze hummus door de aubergine en het koude water waanzinnig luchtig, mousseachtig en lichter van kleur wordt.
18. Laat 3 tot 4 minuten doordraaien.
19. Proef kritisch en voeg naar smaak extra zout of citroensap toe.
20. Schep de aubergine hummus in een brede, ondiepe schaal.
21. Strijk het uit en maak met een lepel een diepe geul.
22. Leg de achtergehouden hele kikkererwten in het midden.
23. Garneer royaal met de granaatappelpitjes, de fijngehakte verse kruiden en een extra snufje gerookt paprikapoeder.
24. Besprenkel als laatste royaal met een mooie straal extra vierge olijfolie.

HOUDBAARHEID

Deze hummus smaakt fantastisch als hij nog een klein beetje lauwwarm is van de aubergine, maar is ook koud heerlijk.
Koelkast: In een goed afgesloten vershoudbakje blijft de hummus 3 tot 5 dagen goed in de koelkast.
TIP: Omdat aubergine veel vocht bevat, kan er na een dag in de koelkast een klein laagje vocht op de hummus komen te staan. Dit is volkomen normaal. Roer de hummus voor het serveren simpelweg weer even krachtig door met een lepel om hem weer perfect homogeen en romig te maken.

LEKKER BIJ:

Het rokerige en diepe karakter van deze auberginevariant past uitstekend bij zowel gegrilde als frisse gerechten:

- **Warm pitabrood of Libanees f atbread:** Scheur stukken warm brood af om de luchtige hummus mee op te scheppen; de perfecte basis.
- **Gegrild lamsvlees of kipspiesen:** De ultieme metgezel voor gegrilde vleesgerechten zoals lamskoteletten, kofta of kip shish kebab van de barbecue. Het rokerige van de aubergine sluit naadloos aan bij de grillsmaken.
- **Geroosterde tomaten en feta:** Serveer de hummus met warme, in de oven gepofte kerstomaatjes en verkruimel er wat zoute feta overheen.
- **Falafel en gegrilde halloumi:** Een fantastische, rijke dip naast knapperige falafelballetjes en warme, zoute plakken halloumi.
- **Rauwe ui en knapperige pickles:** Serveer met parten rauwe witte ui en zure augurkjes of ingelegde bloemkool om de romige structuur te doorbreken met wat frisheid en crunch.

HUMMUS met GEROOSTERDE KASTANJES



Geroosterde kastanje hummus is de ultieme, hartverwarmende herfst- en wintervariant op de klassieke dip. Waar traditionele hummus leunt op de aardse smaak van kikkererwten, introduceren tamme kastanjes een rijke, fluweelzachte structuur en een subtiele, nootachtige zoetheid in de kom. Door de kastanjes eerst in de oven te roosteren, karamelliseren hun natuurlijke suikers, wat zorgt voor een diepe, winterse smaak. Gecombineerd met de vertrouwde basis van romige tahini, fris citroensap en een vleugje knoflook, ontstaat er een luxueuze, fluwelen crème die perfect past bij koude feestdagen, knusse borrelplanken of als basis voor herfstige gerechten. Dit recept combineert voorgekookte of vacuümverpakte kastanjes met kikkererwten uit blik voor een razendsnel en decadent resultaat.

Roostertijd kastanjes: 15 minuten
Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de geroosterde kastanje hummus:

- 1 blik (400 g) kikkererwten (ca. 250 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (alleen nodig bij de optionele kookstap)
- 200 g tamme kastanjes (gekookt en gepeld, bijv. vacuümverpakt)
- 3 el vloeibare tahini (sesampasta)
- sap van 1 citroen
- 2 knoflooktenen, fijngeperst
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl gerookt paprikapoeder (smoked paprika)
- ½ tl zout (naar smaak)
- 3 tot 5 el ijskoud water (of kookvocht)
- 2 el extra vierge olijfolie

voor de garnering:

- 1 el achtergehouden geroosterde kastanjes, grof gehakt
- gulle scheut extra vierge olijfolie
- 1 el granaatappelpitjes (voor een fris, fruitig kleuraccent)
- paar blaadjes verse tijm of peterselie
- snufje gerookt paprikapoeder

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier, keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Neem de vacuümverpakte kastanjes, leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en rooster ze 15 minuten in de oven.
3. Dit intensiveert hun nootachtige smaak en haalt de diepe zoetheid naar boven.
4. Houd 2 of 3 kastanjes apart voor de garnering.
5. Giet het blik kikkererwten af en spoel ze grondig om.
6. Voor een ultra-gladde structuur die perfect aansluit bij de fluwelen kastanjes.
7. Kook de kikkererwten 15 tot 20 minuten in een pan met ruim water en de 1 tl baking soda tot ze bijna uit elkaar vallen.
8. Giet af, spoel na met koud water om de loslatende vliesjes weg te spoelen en laat uitlekken.
9. Doe de nog warme kastanjes, de kikkererwten, tahini, citroensap, knoflook, komijn, paprikapoeder, het zout en de olijfolie in de keukenmachine.
10. Zet de machine op de hoogste stand en laat hem draaien.
11. Voeg, terwijl de machine draait, lepel voor lepel het ijskoude water toe.
12. Kastanjes absorberen veel vocht, dus voeg net zoveel water toe tot er een glanzende, vederlichte en romige crème ontstaat.
13. Laat de machine gerust 3 tot 4 minuten onafgebroken draaien.
14. Proef kritisch en voeg naar smaak extra zout of citroensap toe.
15. Schep de kastanje hummus in een mooie brede kom.
16. Maak met de achterkant van een lepel een diepe geul.
17. Garneer met de achtergehouden kastanjes (grof gehakt), de granaatappelpitjes en de verse tijm of peterselie.
18. Besprenkel tot slot rijkelijk met een mooie straal extra vierge olijfolie en een klein snufje gerookt paprikapoeder.

HOUDBAARHEID

Deze hummus smaakt fantastisch op kamertemperatuur, wanneer de aroma's van de geroosterde kastanjes op hun best zijn.
Koelkast: In een goed afgesloten vershoudbakje blijft de hummus 3 tot 5 dagen goed in de koelkast.
TIP: Omdat kastanjes rijk zijn aan zetmeel, stijft deze hummus in de koelkast sneller en steviger op dan normale hummus. Haal hem daarom 30 minuten voor het serveren uit de koelkast. Roer hem voor gebruik even krachtig door met een klein drupje warm water of extra olijfolie om de zijdezachte, romige structuur direct weer terug te krijgen.

LEKKER BIJ:

Het diepe, nootachtige en lichtzoete karakter van kastanje hummus vormt een fantastische combinatie met winterse en hartige smaken:

- **Crackers met rozemarijn of pitachips:** Krokante crackers gekruid met zeezout en rozemarijn passen perfect bij de zoetige herfstsmaak van de dip.
- **Gekaramelliseerde uien:** Schep voor een luxe twist een flinke lepel warme, goudbruin gebakken uien met een drupje balsamicoazijn bovenop de hummus.
- **Wildgerechten of gebraden kip:** Een waanzinnige, romige toevoeging op het bord naast gebraden kalkoen, hertenbiefstuk of sappige kiprolletjes van de grill.
- **Geroosterde paddenstoelen:** Bak een mix van bospaddenstoelen of kastanjechampignons met wat knoflook en tijm, en serveer deze warm over de koude hummus heen.
- **Borrelplank met wildzwijnham of oude kaas:** Past uitstekend op een winterse borrelplank naast gerookte ham soorten, stevige kazen, gedroogde vijgen en walnoten.

HUMMUS met GEROOSTERDE PAPRIKA



Hummus met geroosterde paprika (vaak aangeduid als roasted red pepper hummus) is een van de meest geliefde, kleurrijke en zonovergoten variaties op de traditionele dip. Waar klassieke hummus uitblinkt in nootachtige en aardse tonen, introduceert de toevoeging van zoete, geroosterde rode paprika's een sappige frisheid en een schitterende, diep-oranje tot roze kleur in de kom. Door de paprika's intens te roosteren tot hun schil zwartgeblakerd is, karamelliseren de natuurlijke suikers. Dit geeft een heerlijke, subtiele zoetheid en een heel licht rokerig aroma dat perfect samensmelt met de romige tahini en het frisse citroensap. Een snufje gerookt paprikapoeder versterkt die diepe, mediterrane smaak nog eens extra.

Roostertijd paprika's: 25 tot 30 minuten (passieve oventijd – vervalt bij gebruik van paprika uit pot)
Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de geroosterde paprika hummus:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (alleen nodig als je de erwten extra zacht kookt)
- 2 grote rode paprika's (of 200 g kant-en-klare gegrilde rode paprika's uit pot, goed uitgelekt)
- 100 g vloeibare tahini (sesampasta)
- sap van 1 tot 1½ citroen (naar smaak)
- 2 knoflooktenen, fijngeperst
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl gerookt paprikapoeder (smoked paprika, voor die heerlijke diepte)
- ½ tl zout (naar smaak)
- 1 tot 2 el ijskoud water (mogelijk minder nodig, omdat paprika van zichzelf al sappig is)

voor de garnering:

- een gulle scheut extra vierge olijfolie
- 1 el pijnboompitten, goudbruin geroosterd in een droge koekenpan
- een paar achtergehouden fijne blokjes geroosterde paprika
- een paar achtergehouden hele kikkererwten
- een snufje gerookt paprikapoeder of chilivlokken
- handje verse peterselie, fijngehakt

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier, keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 220 °C (liefst op de grillstand).
2. Halveer de 2 paprika's en verwijder de steeltjes en zaadlijsten.
3. Leg ze met de velkant naar boven op een met bakpapier beklede bakplaat.
4. Rooster ze 25 tot 30 minuten in de oven tot het vel rimpelig wordt en flink zwartgeblakerd is.
5. Haal ze eruit en stop ze direct 10 minuten in een afgedekte kom of plastic zakje.
6. Door de stoom laat het vel dadelijk heel gemakkelijk los.
7. Trek het zwarte velletje eraf en snijd de paprika in grove stukken (hou een paar kleine reepjes of blokjes apart voor de garnering).
8. Giet ondertussen de 2 blikken kikkererwten af en spoel ze grondig om onder de kraan.
9. Voor die échte, vederlichte restaurantstructuur, kook de kikkererwten 15 tot 20 minuten in een pan met ruim water en de 1 tl baking soda tot ze bijna uit elkaar vallen.
10. Giet af, spoel na met koud water om de loslatende vliesjes weg te spoelen en laat goed uitlekken.
11. Houd 1 el hele erwten apart voor de garnering.
12. Doe de stukken paprika, de kikkererwten, tahini, citroensap, knoflook, komijnpoeder, het gerookte paprikapoeder en het zout in de keukenmachine.
13. Zet de machine op de hoogste stand en blend alles tot een egale, gladde massa.
14. Omdat de paprika al relatief veel vocht bevat, voeg je pas aan het einde 1 tot 2 el ijskoud water toe als de hummus nog te dik aanvoelt.
15. Laat de machine gerust 3 tot 4 minuten onafgebroken doordraaien tot de hummus glanzend, luchtig en perfect romig is.
16. Proef kritisch en voeg naar smaak extra zout of citroensap toe.
17. Schep de diep-oranje hummus in een brede, ondiepe schaal.
18. Maak met de achterkant van een lepel een mooie geul of spiraal.
19. Leg de achtergehouden hele kikkererwten en de fijne blokjes paprika in het midden.
20. Garneer royaal met de geroosterde pijnboompitten en de verse peterselie.
21. Besprenkel het geheel tot slot met een mooie, gulle straal extra vierge olijfolie en een extra klein snufje paprikapoeder.

HOUDBAARHEID

Deze hummus smaakt fantastisch op kamertemperatuur of licht gekoeld.
Koelkast: In een goed afgesloten vershoudbakje blijft de hummus 3 tot 5 dagen goed in de koelkast.
TIP: Net als bij de auberginevariant kan paprika na een dagje in de koelkast wat vocht loslaten. Dit is volkomen normaal en heeft geen invloed op de smaak. Roer de hummus voor het serveren simpelweg weer even krachtig door met een lepel om hem weer perfect homogeen en fluwelen te maken.

LEKKER BIJ:

Het zoete, mild-rokerige en mediterrane karakter van deze paprika hummus maakt het een fantastische allrounder:

- **Krokant pitabrood of ciabatta:** Fantastisch met warm pitabrood, maar ook een geweldige match met een stuk knapperig, warm Italiaans ciabattabrood om mee te dippen.
- **Griekse mezze of tapas:** Past perfect op een mediterrane tafel naast zoute olijven, gemarineerde artisjokharten, fetakaas en dolma's (gevulde wijnbladeren).
- **Gegrilde kip, kalkoen of halloumi:** Uitstekend als saus of spread naast malse kipspiesjes van de grill of warme, zoute plakken gegrilde halloumi-kaas.
- **Knapperige groenten-crudités:** De fruitige zoetheid past uitstekend bij frisse, knapperige groenten zoals reepjes komkommer, bleekselderij en bloemkoolroosjes.
- **Gezonde sandwichspread:** Smeer een royale laag op een wrap of een snee desembrood, en beleg met rucola, gegrilde courgettelinten en een pluk kiemgroenten voor een luxe lunch.

HUMMUS GRANAATAPPEL en MUNT



Granaatappel-munt hummus is een visueel meesterwerk en een verfrissende smaaksensatie die de rijke, nootachtige traditie van de Levant combineert met een explosie van sappige frisheid. Waar klassieke hummus warm, aards en zwaar kan aanvoelen door de komijn en tahini, brengt dit recept een levendig contrast in de kom. De basis is een fluweelzachte, romige kikkererwtenpuree, subtiel verrijkt met flink wat frisse citroen en granaatappelmelasse (een dikke, stroopachtige reductie van granaatappelsap die zorgt voor een unieke, diepe zoetzure ondertoon). Vlak voor het serveren wordt de hummus overladen met felgroene, verkoelende muntblaadjes en glanzende, robijnrode granaatappelpitjes. Bij elke hap knappen de pitjes open op je tong, wat een spectaculair spel van texturen en zuren oplevert.

Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de ultra-romige hummusbasis:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (voor het zachter koken van de erwten)
- 100 g vloeibare tahini (sesampasta)
- sap van 1 tot 1½ citroen (naar smaak)
- 1 el granaatappelmelasse (nar ekşisi, te vinden in Midden-Oosterse winkels of grotere supermarkten)
- 1 kleine knoflookteen, fijngeperst
- ½ tl zout (naar smaak)
- 3 tot 4 el ijskoud water

voor de granaatappel-munt-topping:

- 4 el verse granaatappelpitjes
- handje verse muntblaadjes, heel fijngehakt
- gulle scheut extra vierge olijfolie
- 1 el pijnboompitten of amandelschaafsel, goudbruin geroosterd (voor een lekkere crunch)

optioneel:

- een extra klein drupje granaatappelmelasse om over de bovenkant te zigzaggen

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Giet de 2 blikken kikkererwten af en spoel ze grondig schoon onder de kraan.
2. Doe ze in een pan met ruim water en voeg de 1 tl baking soda toe.
3. Breng aan de kook en laat de erwten 15 tot 20 minuten flink doorkoken tot ze zo zacht zijn dat ze bijna uit elkaar vallen.
4. Giet ze af en spoel ze direct na met koud water.
5. Wrijf de kikkererwten zachtjes tussen je handen; de vliesjes laten nu los en spoel je zo weg.
6. Dit garandeert een vederlichte structuur zonder velletjes.
7. Houd 1 el hele kikkererwten apart voor de garnering.
8. Doe de warme kikkererwten, de tahini, citroensap, granaatappelmelasse, knoflookteen en het zout in de keukenmachine.
9. Zet de keukenmachine op de hoogste stand.
10. Voeg, terwijl de machine draait, lepel voor lepel het ijskoude water toe.
11. Het ijskoude water zorgt ervoor dat de tahini emulgeren, waardoor de hummus bleek, luchtig en prachtig romig wordt.
12. Laat de machine gerust 3 tot 4 minuten onafgebroken draaien tot er een egale, gladde crème ontstaat.
13. Proef kritisch en voeg naar smaak extra zout of citroensap toe.
14. Schep de romige hummus in een brede, ondiepe schaal.
15. Maak met de achterkant van een lepel een mooie, golvende geul of spiraal in het midden.
16. Strooi de fijngehakte verse munt en de granaatappelpitjes rijkelijk over de hummus.
17. Voeg de achtergehouden hele kikkererwten en de geroosterde pijnboompitten (of amandelschaafsel) toe.
18. Besprenkel het geheel tot slot met een mooie, gulle straal extra vierge olijfolie.
19. Trek eventueel met een lepel nog een paar fijne lijntjes extra granaatappelmelasse over het bord voor een prachtig, professioneel resultaat.

HOUDBAARHEID

Deze hummus is op kamertemperatuur of licht gekoeld het allerlekkerst.
Koelkast: Heb je restjes? Je kunt de pure hummusbasis (zonder de verse munt en granaatappel topping) in een goed afgesloten bakje in de koelkast bewaren. Het blijft dan 4 tot 5 dagen goed.
Met topping: Als de verse munt en granaatappelpitjes er al op liggen, blijft het gerecht in de koelkast 1 tot 2 dagen goed. De munt zal na verloop van tijd wat donkerder worden en zijn ultieme frisheid verliezen. Roer voor het serveren even kort door en strooi er eventueel wat verse blaadjes munt over om de smaken weer op te frissen.

LEKKER BIJ:

Het unieke zoetzure, frisse en fruitige karakter van deze granaatappel-munt hummus maakt het een spectaculaire partner voor uiteenlopende gerechten:

- **Warm, luchtig pitabrood of laf a f atbread:** Ideaal om de romige hummus samen met de knappende granaatappelpitjes en kruidige munt in één beweging mee op te happen.
- **Gegrild lamsvlees of lamskoteletten:** Dit is een klassieke match made in heaven. De frisse munt en het fruitige zuur van de granaatappel snijden fantastisch door de rijke, vette smaken van gegrild lamsvlees of sappige köfte.
- **Kruidige falafel:** Hete, knapperige falafelballetjes dippen in deze verkoelende, fruitige hummus geeft een waanzinnig smaakcontrast.
- **Geroosterde aubergine of courgette:** Smeer een flinke laag hummus op een bord en serveer hier warme, in de oven geroosterde aubergineplakken bovenop. De zoetzure tonen vullen de aubergine perfect aan.
- **Couscous- of tabouléh-salades:** Een grote schep van deze hummus naast een frisse peterseliesalade (tabouléh) of een kruidige couscoussalade brengt direct samenhang en romigheid op het bord.

HUMMUS met KORIANDER en LIMOEN



Koriander-limoen hummus is een vederlichte, verkwikkende en botanische fusion-dip die de nootachtige basis van het Midden-Oosten combineert met de zinderende, frisse smaakprofielen uit de Latijns-Amerikaanse en Aziatische keuken. Waar traditionele hummus zwaar en aards kan aanvoelen door de komijn en een overvloed aan tahini, gooit deze variant het roer volledig om. Door een royale hoeveelheid verse koriander (blaadjes én de malse, smaakvolle steeltjes) mee te blenden, transformeert de hummus in een schitterende, pastelgroene crème. Het sap en de etherische oliën uit de rasp van verse limoenen snijden prachtig door het vet van de sesampasta heen. Dit geeft de dip een vlijmscherp, opbeurend citruskarakter. Het is de ultieme, verfrissende spread voor zonnige picknicks, barbecues of als gezonde smaakmaker op een luxe sandwich.

Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de koriander-limoen hummus:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (voor het zachter koken van de erwten)
- 1 grote, gulle bos verse koriander (ca. 35 tot 40 g, grof gehakt, inclusief de malse steeltjes)
- rasp van 1 bio limoen (was de schil goed!)
- sap van 2 tot 3 limoenen (ca. 60 tot 70 ml, naar smaak)
- 100 g vloeibare tahini (sesampasta)
- 1 knoflookteen, grof gehakt
- ½ tl zout (naar smaak)
- 2 tot 3 el ijskoud water (voor de luchtigheid)
- 1 el extra vierge olijfolie (om mee te draaien)

voor de garnering:

- fijn straaltje extra vierge olijfolie
- paar achtergehouden hele kikkererwten
- paar verse blaadjes koriander
- klein snufje chilivlokken of vers gemalen zwarte peper (voor een mooi kleurcontrast)
- paar flintertjes limoenrasp

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Giet de 2 blikken kikkererwten af en spoel ze grondig schoon onder de kraan.
2. Doe ze in een pan met ruim water en voeg de 1 tl baking soda toe.
3. Breng aan de kook en laat de erwten 15 tot 20 minuten flink doorkoken tot ze zo zacht zijn dat ze bijna uit elkaar vallen.
4. Giet ze af en spoel ze direct na met koud water.
5. Wrijf de kikkererwten zachtjes tussen je handen; de vliesjes laten nu los en spoel je zo weg.
6. Dit garandeert een vederlichte structuur.
7. Houd 1 el hele kikkererwten apart voor de garnering.
8. Doe de nog warme, zachtgekookte kikkererwten, tahini, limoenrasp, imoensap, knoflookteen, olijfolie en het zout in de keukenmachine.
9. Draai dit eerst tot een dikke, egale pasta.
10. Voeg de complete bos grof gehakte koriander toe aan de machine.
11. **TIP:** Gooi de steeltjes niet weg, hier zit juist de meeste smaak en sap in!
12. Zet de keukenmachine op de hoogste stand.
13. Voeg, terwijl de machine draait, lepel voor lepel het ijskoude water toe.
14. Het koude water laat de tahini emulgeren, waardoor de hummus bleek, luchtig en prachtig romig wordt.
15. Laat de machine gerust 3 tot 4 minuten onafgebroken draaien tot de koriander volledig is opgenomen en er een egale, heldergroene crème ontstaat.
16. Proef kritisch en voeg naar smaak eventueel een extra snuf zout of een kneepje limoensap toe.
17. Schep de koriander-limoen hummus in een brede, ondiepe schaal.
18. Maak met de achterkant van een lepel een mooie geul of spiraal in het midden.
19. Garneer met de achtergehouden hele kikkererwten, een paar verse blaadjes koriander, wat limoenrasp en een snufje chilivlokken.
20. Besprenkel tot slot met een subtiel drupje olijfolie.

HOUDBAARHEID

Deze hummus smaakt koud of op kamertemperatuur het allerlekkerst.
Bewaartip tegen verkleuring: Net als bij verse guacamole of basilicum hummus kan de bovenlaag van deze dip door blootstelling aan zuurstof na verloop van tempo iets matter groen worden. Smaaktechnisch is er dan niets aan de hand! Je voorkomt dit door bij het bewaren een stukje vershoudfolie direct op de oppervlakte van de hummus te drukken (zodat er geen lucht bij kan) in een afgesloten bakje.
Koelkast: De hummus blijft in de koelkast 3 tot 4 dagen goed. Roer voor het serveren simpelweg weer even goed door.

LEKKER BIJ:

Door zijn frisse, limoen-achtige en kruidige karakter overbrugt deze hummus moeiteloos verschillende keukens en past hij bij verrassend veel gerechten:

- **Tortillachips of pitachips:** Krokante, gezouten tortillachips of in de oven gebakken pitadriehoekjes zijn fantastische dragers voor deze frisse dip.
- **Taco's en quesadilla's:** Gebruik deze hummus als een romige, eiwitrijke basis-spread in Mexicaanse taco's met gegrilde kip, garnalen of witte vis.
- **Knapperige groenten-crudités:** De ultieme gezonde snack. Dippen met frisse komkommer, radijsjes, reepjes rode paprika of bleekselderij versterkt het verfrissende gevoel.
- **Gegrilde kip en kipsaté:** Uitstekend als frisse saus naast een sappige gegrilde kipfilet, kipsaté of gekruide kipspiesjes van de barbecue.
- **Gezonde lunchwrap:** Smeer een dikke laag op een volkoren tortilla, beleg met gerookte kip, plakjes avocado, tomaat en een pluk rucola voor een luxe, frisse lunch.

HUMMUS met MANGO en CHILI



Mango-chili hummus is een gedurfde, tropische en zinderende fusion-dip die de nootachtige rijkdom van het Midden-Oosten laat samensmelten met de zoet-pittige smaakprofielen uit de Aziatische en Latijns-Amerikaanse keuken. Waar traditionele hummus leunt op aardse specerijen, introduceert dit recept een spectaculair contrast. Het goudgele vruchtvlees van een rijpe, sappige mango brengt een zijdezachte, fruitige zoetheid in de kom die fantastisch samensmelt met de milde basis van kikkererwten en romige tahini. Die zoetheid wordt direct opgewekt en gebalanceerd door de vurige hitte van een rode chilipeper en een flinke kneep fris limoensap. Het resultaat is een sensationele, goudgele crème die tegelijkertijd romig, zoet, zuur en pittig is. Het is de ultieme, verrassende dip voor zomerse barbecues, tropische borrelplanken of als exotische spread op een luxe sandwich.

Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de mango-chili hummus:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (voor het zachter koken van de erwten)
- 1 grote, zeer rijpe mango (geschild en in blokjes) of 200 g mangoblokjes (ontdooid uit de diepvries)
- 1 rode chilipeper (fijngehakt – met zaadjes voor flinke pit, of zonder voor een mildere variant)
- 100 g vloeibare tahini (sesampasta)
- sap van 1 tot 1½ limoen (of citroen, limoen versterkt de tropische smaak)
- 1 kleine knoflookteen, grof gehakt
- ½ tl zout (naar smaak)
- ½ tl kurkumapoeder (optioneel, voor een extra diepe, zonnig gele kleur)
- 1 tot 3 el ijskoud water (mogelijk minder nodig, omdat mango van zichzelf al sappig is)

voor de garnering:

- fijn straaltje extra vierge olijfolie
- paar achtergehouden fijne blokjes mango en ringetjes rode chilipeper
- paar achtergehouden hele kikkererwten
- 1 el pompoenpitten of kokosrasp, licht geroosterd (voor een lekkere crunch)
- paar blaadjes verse koriander of munt

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

Giet de 2 blikken kikkererwten af en spoel ze grondig schoon onder de kraan.
Doe ze in een pan met ruim water en voeg de 1 tl baking soda toe.
Breng aan de kook en laat de erwten 15 tot 20 minuten flink doorkoken tot ze zo zacht zijn dat ze bijna uit elkaar vallen.
Giet ze af en spoel ze direct na met koud water.
Wrijf de kikkererwten zachtjes tussen je handen; de vliesjes laten nu los en spoel je zo weg.
Dit garandeert een vederlichte structuur zonder velletjes.
Houd 1 el hele kikkererwten apart voor de garnering.
Doe de mangoblokjes (houd een paar kleine blokjes achter voor de garnering), chilipeper, kikkererwten, tahini, limoensap, knoflookteen, kurkumapoeder en het zout in de keukenmachine.
Zet de keukenmachine op de hoogste stand en blend alles tot een egale, gladde massa.
Omdat de verse mango al relatief veel vocht bevat, voeg je pas aan het einde stapsgewijs 1 tot 3 el ijskoud water toe als de hummus nog te compact aanvoelt.
Laat de machine gerust 3 tot 4 minuten onafgebroken doordraaien tot de hummus glanzend, luchtig en perfect romig is.
Proef kritisch en voeg naar smaak extra zout, chili of limoensap toe.
Schep de goudgele mango-chili hummus in een brede, ondiepe schaal.
Maak met de achterkant van een lepel een mooie geul of spiraal in het midden.
Leg de achtergehouden hele kikkererwten, de fijne blokjes mango en een paar ringetjes rode chilipeper in het midden.
Strooi de geroosterde pompoenpitten (of kokosrasp) en de verse koriander of munt eroverheen.
Besprenkel het geheel tot slot met een subtiel, fijn straaltje extra vierge olijfolie.

HOUDBAARHEID

Koelkast: In een goed afgesloten vershoudbakje blijft de hummus 3 tot 5 dagen goed in de koelkast.
TIP: Omdat mango fruit suikers en vocht bevat, kan de hummus na een dag in de koelkast een klein beetje vocht loslaten of iets compacter worden. Dit is volkomen normaal. Roer de hummus voor het serveren simpelweg weer even krachtig door met een lepel om hem weer perfect homogeen en fluwelen te maken.

LEKKER BIJ:

Het zoet-pittige, tropische en frisse karakter van deze mango-chili hummus maakt het een fantastische partner voor uiteenlopende gerechten:

- **Tortillachips of pitachips:** Knapperige, gezouten tortillachips of in de oven krokant gebakken pitadriehoekjes zijn de ultieme dragers voor deze fruitige, pittige dip.
- **Gegrilde garnalen of witte vis:** Dit is een absolute succesformule. Smeer een royale laag hummus op een bord en serveer hier spiesjes met gegrilde tijgergarnalen of een moot gebakken kabeljauw bovenop.
- **Kip taco's en Jamaicaanse jerk chicken:** Werkt waanzinnig goed als een romige, verkoelende én pittige basis-spread in Mexicaanse taco's of naast pittig gekruide Caraïbische kipgerechten.
- **Knapperige groenten-crudités:** De fruitige zoetheid past uitstekend bij de frisse, waterige crunch van reepjes komkommer, radijsjes en rode paprika.
- **Gegrilde halloumi:** De zoute, stevige structuur van warme halloumi-kaas van de barbecue vormt een spectaculair contrast met de zoet-pittige mangobasis.

HUMMUS met MISO en GEMBER



Miso-gember hummus is een diepe, gelaagde umami-smaakbom die de eeuwenoude traditie van de Levant op ingenieuze wijze verbindt met de geraf ineerde smaken van de Japanse keuken. Waar traditionele hummus zijn zoutige diepte krijgt van gewoon zout en citroen, gebruikt dit fusion-recept witte miso (shiro miso). Miso is een gefermenteerde pasta van sojaboontjes, rijst en zout. Het voegt een complexe, hartige, ziltige en lichtzoete umami-smaak toe die de milde kikkererwten en nootachtige tahini naar een gastronomisch niveau tilt. Dit diepe karakter wordt direct opgeschud en perfect gebalanceerd door de vlijmscherpe, frisse en licht pikante warmte van geraspte verse gember. Samen met een frisse kneep limoen- of citroensap ontstaat er een zijdezachte, lichte crème die je zintuigen prikkelt. Een absolute favoriet voor wie houdt van diepe, Aziatische smaakprof elen.

Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de miso-gember hummus:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (voor het zachter koken van de erwten)
- 100 g vloeibare tahini (sesampasta)
- 2 el witte miso-pasta (shiro miso, te vinden in de Aziatische schappen of toko)
- 1 el verse gember, zeer fijn geraspt (ca. 2 cm wortel)
- sap van 1 tot 1½ limoen (of citroen)
- 1 kleine knoflookteen, fijngeperst
- 1 tl geroosterde sesamolie (voor een diepe, Aziatische basissmaak)
- 3 tot 4 el ijskoud water (let op: voeg geen zout toe voor het proeven, de miso is al erg ziltig!)

voor de garnering:

- fijn straaltje geroosterde sesamolie of extra vierge olijfolie
- 1 tl zwart en/of wit sesamzaad, licht geroosterd
- paar achtergehouden hele kikkererwten
- 2 stengels bosui, in flinterdunne ringetjes

optioneel:

- paar blaadjes verse koriander

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Giet de 2 blikken kikkererwten af en spoel ze grondig schoon onder de kraan.
2. Doe ze in een pan met ruim water en voeg de 1 tl baking soda toe.
3. Breng aan de kook en laat de erwten 15 tot 20 minuten flink doorkoken tot ze zo zacht zijn dat ze bijna uit elkaar vallen.
4. Giet ze af en spoel ze na met koud water.
5. Wrijf de kikkererwten zachtjes tussen je handen; de vliesjes laten nu los en spoel je zo weg.
6. Dit garandeert een vederlichte, gladde structuur.
7. Houd 1 el hele kikkererwten apart voor de garnering.
8. Doe de miso-pasta, gember, tahini, limoensap, knoflookteen en de sesamolie in de keukenmachine.
9. Draai dit eerst kort tot een dikke, gladde en aromatische pasta.
10. Voeg de warme, zachtgekookte kikkererwten toe aan de keukenmachine.
11. Zet de machine op de hoogste stand.
12. Voeg, terwijl de machine draait, lepel voor lepel het ijskoude water toe.
13. Het koude water laat de tahini en miso perfect emulgeren, waardoor de hummus direct lichter van kleur, luchtiger en prachtig romig wordt.
14. Laat de machine gerust 3 tot 4 minuten onafgebroken doordraaien.
15. Proef nu pas kritisch: wil je nog wat extra limoen of gember?
16. Mocht je het toch niet ziltig genoeg vinden, voeg dan een heel klein snufje zout of een drupje sojasaus toe.
17. Schep de rijke umami-hummus in een brede, ondiepe schaal.
18. Maak met de achterkant van een lepel een mooie geul of spiraal in het midden.
19. Garneer met de achtergehouden hele kikkererwten, de dunne ringetjes bosui en de geroosterde sesamzaadjes.
20. Besprenkel tot slot met een subtiel, fijn straaltje sesamolie of olijfolie.

HOUDBAARHEID

Miso-gember hummus smaakt op kamertemperatuur of licht gekoeld het allerlekkerst.
Koelkast: In een goed afgesloten vershoudbakje blijft de hummus 3 tot 5 dagen goed in de koelkast.
TIP: Omdat miso een levend, gefermenteerd product is, kunnen de smaken na een nachtje in de koelkast nog dieper en intenser worden. Als de hummus door de kou wat te compact is geworden, roer hem voor het serveren dan simpelweg even door met een klein drupje koud water om de romige textuur weer helemaal terug te krijgen.

LEKKER BIJ:

Het diepe, ziltige en fris-pittige karakter van deze miso-gember variant maakt het een fantastische match met Aziatische en knapperige gerechten:

- **Rijstcrackers of wonton-chips:** In plaats van traditionele pita is deze variant waanzinnig lekker met tamari-rijstcrackers of krokant gefrituurde/gebakken wontonvellen om mee te dippen.
- **Komkommer-crudités:** De frisse, waterige crunch van schuingesneden komkommerplakjes past perfect bij de zware umami-smaak van de miso.
- **Gegrilde zalm of tonijn tataki:** Smeer een flinke laag hummus op een bord en serveer hier een mooi stuk lauwwarme, Aziatisch gegrilde zalm of kort geschroeide tonijn met sesam bovenop.
- **Geroosterde broccoli of paksoi:** Uitstekend als rijke saus naast in de oven geroosterde bimi (aspergebroccoli), beetgare paksoi of gegrilde aubergine met een drupje sojasaus.
- **Luxe kip- of vegawraps:** Gebruik deze hummus als een stevige, eiwitrijke basis-spread op een wrap met krokante tofu, avocado, wortelreepjes en spinazie.

HUMMUS met PESTO



Pesto hummus is de ultieme, zonovergoten mediterrane fusion-dip die het beste van twee culinaire werelden verenigt. Waar traditionele hummus zijn diepe, nootachtige karakter ontleent aan sesampasta (tahini), introduceert de toevoeging van geurige Italiaanse pesto een levendige, kruidige frisheid en een prachtige, gemêleerd groene kleur in de kom. De aardse basis van milde kikkererwten en tahini smelt naadloos samen met de aromatische tonen van verse basilicum, pittige Parmezaanse kaas, rijke pijnboompitten en een gulle scheut goede olijfolie. Het resultaat is een hummus die lichter en kruidiger van karakter is dan het origineel, met een onmiskenbaar Italiaans smaakprofiel. Een absolute favoriet voor zomerse borrelplanken en picknicks.

Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de pesto hummus:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (voor het extra zacht koken van de erwten)
- 100 g vloeibare tahini (sesampasta)
- 4 tot 5 el groene pesto (van goede kwaliteit, liefst vers uit het koelschap of zelfgemaakt)
- sap van 1 citroen (ca. 35 tot 40 ml, naar smaak)
- 1 kleine knoflookteen, fijngeperst (hou het subtiel, want er zit ook al knoflook in de pesto)
- ½ tl zout (naar smaak)
- 3 tot 4 el ijskoud water (voor de ultieme romigheid)

voor de garnering:

- 1 el pijnboompitten, goudbruin geroosterd in een droge koekenpan
- gulle scheut extra vierge olijfolie
- 1 el extra groene pesto (om over de bovenkant te druppelen)
- paar achtergehouden hele kikkererwten
- paar blaadjes verse basilicum

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de warme kikkererwten, de tahini, groene pesto, citroensap, de geperste knoflookteen en het ½ tl zout in de keukenmachine.
2. Zet de keukenmachine op de hoogste stand en blend alles tot een dikke pasta.
3. Voeg, terwijl de machine onafgebroken draait, lepel voor lepel het ijskoude water toe.
4. Het koude water laat de tahini en de olie uit de pesto perfect emulgeren, waardoor de hummus direct lichter van kleur, luchtiger en romig wordt.
5. Laat de machine 3 tot 4 minuten doordraaien.
6. Proef kritisch en voeg naar smaak extra zout of citroensap toe.
7. Schep de pesto hummus in een brede, ondiepe schaal.
8. Maak met de achterkant van een lepel een mooie geul of spiraal in het midden.
9. 5. Garneren: Leg de achtergehouden hele kikkererwten in het midden.
10. Druppel de extra eetlepel pesto speels in de geul.
11. Strooi de geroosterde pijnboompitten en de verse blaadjes basilicum eroverheen.
12. Besprenkel het geheel tot slot met een mooie straal extra vierge olijfolie.

HOUDBAARHEID

Pesto hummus smaakt op kamertemperatuur of licht gekoeld het allerlekkerst.
Koelkast: In een goed afgesloten vershoudbakje blijft de hummus 3 tot 5 dagen goed in de koelkast.
TIP: Net als bij verse pesto kan de bovenlaag van deze dip door blootstelling aan zuurstof na verloop van tijd iets donkerder of dof groen worden. Dit heeft geen invloed op de smaak. Je voorkomt dit door bij het bewaren een stukje vershoudfolie direct op de oppervlakte van de hummus te drukken voordat je het deksel op het bakje doet. Roer voor gebruik altijd even goed door.

LEKKER BIJ:

Het kruidige, nootachtige en Italiaanse karakter van deze pesto hummus maakt het een fantastische match met mediterrane smaken:

- **Focaccia en ciabatta:** In plaats van traditionele pita is deze variant waanzinnig lekker met een stuk warm, zoutig focacciabrood met rozemarijn of knapperige ciabatta om mee te dippen.
- **Gegrilde groenten:** Smeer een royale laag hummus op een groot bord en serveer hier warme groenten van de grillpan (zoals courgette, aubergine en groene asperges) bovenop.
- **Caprese sandwich of wrap:** Gebruik deze hummus als een luxe basis spread op een desembroodje of wrap, beleg met rijpe plakjes tomaat, buffelmozzarella en een pluk verse rucola.
- **Soepstengels (grissini) en crudités:** Een fantastische, kleurrijke verschijning op een borrelplank naast krokante Italiaanse soepstengels, komkommerreepjes en radijsjes.
- **Gegrilde kipspiesjes:** Uitstekend te gebruiken als een romige, hartige saus naast malse kipspiesjes die gemarineerd zijn in Italiaanse kruiden en knoflook.

HUMMUS met PISTACHE



Pistache hummus is de absolute koningin onder de gastronomische hummus varianten. Het is een luxueuze, zijdezachte dip die het klassieke nootachtige van de Levant naar een ongekend verfijnd niveau tilt. In dit recept vervangen we de traditionele sesampasta (tahini) grotendeels of volledig door ongezouten, gepelde pistachenoten. Pistachenoten bezitten een uniek vetprofiel en een subtiel zoete, rijke en aromatische smaak die magisch samensmelt met de milde basis van kikkererwten. Daarnaast schenken de noten de hummus een schitterende, geraffineerde lichtgroene tint die direct de aandacht trekt op tafel. Frisse elementen zoals een royale kneep citroensap en een vleugje knoflook snijden prachtig door het romige karakter van de noten heen, waardoor de crème vederlicht en verfijnd blijft smaken.

Weektijd pistachenoten: 15 minuten (in kokend water, voor een ultra-gladde structuur)
Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de pistache hummus:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (voor het zachter koken van de erwten)
- 100 g gepelde, ongezouten pistachenoten (rauw of heel licht geroosterd)
- sap van 1 tot 1½ citroen (naar smaak)
- 1 kleine knoflookteen, fijngeperst (hou het subtiel, zodat de pistache domineert)
- ½ tl zout (naar smaak)
- ½ tl komijnpoeder
- 2 el extra vierge olijfolie
- 4 tot 5 el ijskoud water (om de hummus luchtig te draaien)

voor de garnering:

- 1 el pistachenoten, grof gehakt (om eroverheen te strooien)
- fijn straaltje extra vierge olijfolie
- paar achtergehouden hele kikkererwten
- klein snufje zeezoutvlokken

optioneel:

- paar blaadjes verse munt of peterselie voor een extra groen accent

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de pistachenoten in een kommetje en giet er kokend water overheen tot ze volledig onderstaan.
2. Laat ze 15 minuten weken.
3. Dit maakt de noten zachter en helpt om eventuele losse vliesjes te verwijderen.
4. Giet ze af en wrijf ze eventueel kort droog in een schone theedoek om loszittende vliesjes te verliezen (hoe groener de noot, hoe mooier de kleur van je hummus!)
5. Houd 2 of 3 noten apart voor de garnering.
6. Giet de 2 blikken kikkererwten af en spoel ze grondig schoon onder de kraan.
7. Doe ze in een pan met ruim water en voeg de 1 tl baking soda toe.
8. Breng aan de kook en laat de erwten 15 tot 20 minuten flink doorkoken tot ze zo zacht zijn dat ze bijna uit elkaar vallen.
9. Giet ze af en spoel ze direct na met koud water.
10. Wrijf de kikkererwten zachtjes tussen je handen om de loslatende vliesjes weg te spoelen.
11. Dit garandeert een vederlichte, gladde structuur.
12. Houd 1 el hele kikkererwten apart voor de garnering.
13. Doe de geweekte pistachenoten samen met het citroensap, de geperste knoflook, komijn, het zout en de 2 el olijfolie in de keukenmachine.
14. Draai dit tot een dikke, nagenoeg gladde en heldergroene notenpasta.
15. Voeg de zachtgekookte kikkererwten toe aan de machine.
16. Zet de keukenmachine op de hoogste stand en blend alles tot een compacte massa.
17. Voeg, terwijl de machine onafgebroken op hoge snelheid draait, lepel voor lepel het ijskoude water toe.
18. Het ijskoude water zorgt ervoor dat de vetten uit de pistache prachtig emulgeren.
19. De hummus wordt hierdoor direct lichter van kleur, luchtiger en transformeert in een sublieme, romige crème.
20. Laat de machine 3 tot 4 minuten doordraaien.
21. Proef kritisch en voeg naar smaak extra zout of citroensap toe.
22. Schep de pistache hummus in een mooie brede kom.
23. Maak met de achterkant van een lepel een diepe geul of spiraal.
24. Garneer met de achtergehouden hele kikkererwten en de grof gehakte pistachenoten.
25. Besprenkel het geheel tot slot met een subtiel, fijn straaltje extra vierge olijfolie en een snufje zeezoutvlokken.

HOUDBAARHEID

Pistache hummus smaakt op kamertemperatuur of licht gekoeld het allerlekkerst, omdat de subtiele aroma's van de pistache dan optimaal tot hun recht komen.

Koelkast: In een goed afgesloten vershoudbakje blijft de hummus 3 tot 5 dagen goed in de koelkast.

TIP: Net als bij andere notenvarianten stijft deze hummus in de koelkast iets steviger op door de aanwezige vetten. Haal hem daarom het liefst 20 tot 30 minuten voor het serveren uit de koelkast. Roer hem voor gebruik even kort door met een klein drupje warm water of extra olijfolie als de structuur te compact is geworden.

LEKKER BIJ:

- **Pita-chips of krokante crostini:** In de oven krokant gebakken driehoekjes pitabrood besprenkeld met zeezout of dunne, knapperige crostini vormen de perfecte drager voor deze zachte crème.
- **Luxe borrelplank:** Een absolute ster op een plank naast gedroogde abrikozen, zachte geitenkaas of feta, milde olijven, prosciutto (of gedroogde rundvleesham) en walnoten.
- **Gegrild lamsvlees of kip:** Smeer een royale laag pistache hummus uit over het bord onder een mals stuk gegrilde lamskoteletten of kruidige kipspiesjes. De combinatie van lamsvlees en pistache is een absolute klassieker in de Midden-Oosterse keuken.
- **Geroosterde wortelgroenten:** Smeer de hummus op een schaal en serveer hier warme, in de oven geroosterde pastinaak, zoete aardappel of bospeen met een drupje honing bovenop.

HUMMUS met POMPOEN



Pompoen hummus (roasted pumpkin hummus) is de ultieme, goudgele herfsthit die de romige traditie van de Levant combineert met de zoete, troostrijke smaken van het najaar. Waar klassieke hummus zijn body volledig ontleent aan kikkererwten, introduceert geroosterde pompoen een fluweelzachte, bijna vederlichte structuur en een prachtige, dieporanje kleur in de kom. Door de pompoen eerst in de oven te roosteren, verdampt het overtollige vocht en karamelliseren de natuurlijke suikers. Dit geeft een heerlijke, diepe zoetheid die fantastisch samensmelt met de nootachtige tahini, het frisse citroensap en warme specerijen zoals komijn en gerookt paprikapoeder. Het resultaat is een hummus die lichter en romiger van karakter is dan het origineel.

Roostertijd pompoen: 25 tot 30 minuten (passieve oventijd)
Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 10 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de pompoen hummus:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (alleen nodig als je de erwten extra zacht kookt)
- 300 g pompoenblokjes (bijv. flespompoen of hokkaido, geschild)
- 100 g vloeibare tahini (sesampasta)
- sap van 1 tot 1½ citroen (naar smaak, om het zoete van de pompoen te balanceren)
- 2 knoflooktenen, fijngeperst
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl gerookt paprikapoeder (smoked paprika)
- ½ tl zout (naar smaak)
- 1 tot 2 el extra vierge olijfolie (om mee te roosteren)
- 2 tot 3 el ijskoud water (mogelijk minder nodig, omdat pompoen al sappig is)

voor de garnering:

- gulle scheut extra vierge olijfolie
- 1 el pompoenpitten, goudbruin geroosterd in een droge koekenpan
- paar achtergehouden hele kikkererwten
- snufje gerookt paprikapoeder of chilivlokken
- handje verse peterselie of koriander, fijngehakt

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier, keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Meng de 300 g pompoenblokjes op een met bakpapier beklede bakplaat met 1 tot 2 el olijfolie en een klein snufje zout.
3. Rooster de pompoen 25 tot 30 minuten in de oven tot de blokjes door en door zacht zijn en aan de randjes licht beginnen te bruinen.
4. Haal ze eruit en laat ze 10 minuten afkoelen.
5. Giet ondertussen de 2 blikken kikkererwten af en spoel ze grondig om onder de kraan.
6. Kook de kikkererwten 15 tot 20 minuten in een pan met ruim water en de 1 tl baking soda tot ze bijna uit elkaar vallen.
7. Giet af, spoel na met koud water om de loslatende vliesjes weg te spoelen en laat goed uitlekken.
8. Houd 1 el hele erwten apart voor de garnering.
9. Doe de afgekoelde geroosterde pompoen, kikkererwten, tahini, citroensap, knoflook, komijnpoeder, paprikapoeder en zout in de keukenmachine.
10. Zet de machine op de hoogste stand en blend alles tot een egale, gladde massa.
11. Omdat de pompoen van zichzelf al smeuïg is, voeg je pas aan het einde 2 tot 3 el ijskoud water toe als de hummus nog te dik aanvoelt.
12. Laat de machine gerust 3 tot 4 minuten onafgebroken doordraaien tot de hummus glanzend, luchtig en perfect romig is.
13. Proef kritisch en voeg naar smaak extra zout of citroensap toe.
14. Schep de warm-oranje hummus in een brede, ondiepe schaal.
15. Maak met de achterkant van een lepel een mooie geul of spiraal.
16. Leg de achtergehouden hele kikkererwten in het midden.
17. Garneer royaal met de geroosterde pompoenpitten en de verse kruiden.
18. Besprenkel het geheel tot slot met een mooie, gulle straal extra vierge olijfolie en een extra klein snufje gerookt paprikapoeder.

HOUDBAARHEID

Deze hummus smaakt fantastisch op kamertemperatuur of licht gekoeld. Op kamertemperatuur komen de zoete pompoensmaken het beste tot hun recht.
Koelkast: In een goed afgesloten vershoudbakje blijft de hummus 3 tot 5 dagen goed in de koelkast.
TIP: Omdat pompoen veel vocht bevat, kan er na een dag in de koelkast een klein laagje vocht op de hummus komen te staan. Dit is volkomen normaal. Roer de hummus voor het serveren simpelweg weer even krachtig door met een lepel om hem weer perfect homogeen en fluwelen te maken.

LEKKER BIJ:

Het zoete, aardse en licht-kruidige karakter van deze pompoen hummus maakt het een fantastische partner voor winterse en hartige gerechten:

- **Warm pitabrood of naan:** Rooster stukjes pitabrood of warm naanbrood kort in de oven; de zachte crunch past geweldig bij de romige dip.
- **Geroosterde bospaddenstoelen:** Bak een mix van oesterzwammen en kastanjechampignons met wat knoflook en tijm, en serveer deze warm over de koude hummus heen.
- **Geitenkaas of feta:** Serveer de hummus op een plank en verkruimel er wat zoute feta of zachte geitenkaas overheen. Het zoute van de kaas contrasteert magisch met de zoete pompoen.
- **Gegrilde kip of varkenshaas:** Uitstekend te gebruiken als een rijke, romige saus op het bord naast een mals stuk gebraden kip, kalkoen of gegrilde vleesspiesen.
- **Herfstige borrelplank:** Past perfect op een gezellige borrelplank naast walnoten, gedroogde vijgen, zoute olijven en knapperige roggecrackers.

HUMMUS met RODE BIETEN



Rode bieten hummus is een visueel spektakel en een absolute smaaksensatie die de harten van menig foodliefhebber sneller laat kloppen. In dit recept ontmoet de nootachtige, romige basis van de traditionele Levantijnse dip de aardse zoetheid van de rode biet. Door gekookte rode bieten mee te draaien in de keukenmachine, transformeert de hummus in een crème met een adembenemende, felroze tot dieppaarse kleur die direct van het bord spat. Smaaktechnisch brengt de biet een heerlijke, subtiele sappigheid en een zachte zoetheid, die prachtig wordt opgeschud en gebalanceerd door een flinke kneep fris citroensap en de hartige diepte van de tahini (sesampasta). Het resultaat is een hummus die lichter en verfrissender van structuur is dan het origineel. De ideale, gezonde blikvanger voor zomerse picknicks, feestelijke borrelplanken of als kleurrijke spread op je dagelijkse sandwich.

Voorbereiding: 5 minuten
Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 10 minuten
Ervan uitgaande dat je voorgekookte rode bieten gebruikt

DIT HEB JE NODIG:

voor de rode bieten hummus:

- 2 blikken (à 400 g) kikkererwten (samen ca. 500 g uitlekgewicht)
- 1 tl baking soda (voor het extra zacht koken van de erwten)
- 200 g rode bieten (gekookt en gepeld, vacuümverpakt)
- 100 g vloeibare tahini (sesampasta)
- sap van 1 tot 1½ citroen (naar smaak, om de zoetheid van de biet te balanceren)
- 2 knoflooktenen, fijngeperst
- ½ tl komijnpoeder
- ½ tl zout (naar smaak)
- 1 tot 3 el ijskoud water (mogelijk minder nodig, omdat rode biet van zichzelf al veel vocht bevat)

voor de garnering:

- gulle scheut extra vierge olijfolie
- 1 el pijnboompitten of pompoenpitten, goudbruin geroosterd
- 1 el fetakaas of zachte geitenkaas, verkruimeld (optioneel, voor een geweldig kleur- en smaakcontrast)
- paar achtergehouden hele kikkererwten
- handje verse dille, peterselie of munt, fijngehakt

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Giet de 2 blikken kikkererwten af en spoel ze grondig schoon onder de kraan.
2. Doe ze in een pan met ruim water en voeg de 1 tl baking soda toe.
3. Breng aan de kook en laat de erwten 15 tot 20 minuten flink doorkoken tot ze zo zacht zijn dat ze bijna uit elkaar vallen.
4. Giet ze af en spoel ze direct na met koud water.
5. Wrijf de kikkererwten zachtjes tussen je handen om de loslatende vliesjes weg te spoelen.
6. Dit garandeert een vederlichte, gladde structuur.
7. Houd 1 el hele kikkererwten apart voor de garnering.
8. Snijd de gekookte rode bieten in grove blokjes zodat de keukenmachine ze dadelijk gemakkelijk helemaal glad kan malen.
9. Doe de bietenblokjes, de kikkererwten, de tahini, het citroensap, de knoflook, het komijnpoeder en het zout in de keukenmachine.
10. Zet de machine op de hoogste stand en blend alles tot een egale, intens roze massa.
11. Omdat de rode biet van zichzelf al veel vocht bevat.,
12. Voeg je pas aan het einde stapsgewijs 1 tot 3 el ijskoud water toe als de structuur nog te compact aanvoelt.
13. Laat de machine gerust 3 tot 4 minuten onafgebroken doordraaien tot de hummus glanzend, luchtig en perfect romig is.
14. Proef kritisch en voeg naar smaak extra zout of citroensap toe.
15. Schep de felroze hummus in een brede, ondiepe schaal.
16. Maak met de achterkant van een lepel een mooie geul of spiraal in het midden.
17. Garneer met de achtergehouden hele kikkererwten, de geroosterde pitjes, de verse kruiden en eventueel de verkruimelde feta of geitenkaas.
18. Besprenkel het geheel tot slot met een mooie straal extra vierge olijfolie.

HOUDBAARHEID

Deze hummus smaakt koel of op kamertemperatuur het allerlekkerst. Direct uit de koelkast is hij heerlijk verfrissend!
Koelkast: In een goed afgesloten vershoudbakje blijft de hummus 3 tot 5 dagen goed in de koelkast.
TIP: Omdat rode biet relatief veel vocht bevat, kan er na een dag in de koelkast een klein beetje vocht op de hummus komen te staan. Dit is volkomen normaal. Roer de hummus voor het serveren simpelweg weer even krachtig door met een lepel om hem weer perfect homogeen en fluwelen te maken.

LEKKER BIJ:

Het aardse, lichtzoete en frisse karakter van deze rode bieten variant maakt het een fantastische partner voor zoute en knapperige gerechten:

- **Warm pitabrood of krokante pitachips:** De perfecte drager. In de oven krokant gebakken pitadriehoekjes met zeezout contrasteren heerlijk met de zachte dip.
- **Verkruimelde feta of geitenkaas:** Dit is een absolute match made in heaven. Het zoute, romige karakter van de witte kaas snijdt perfect door de aardse zoetheid van de bieten.
- **Avocado toast:** Smeer een dikke laag rode bieten hummus op een geroosterde boterham en top af met plakjes avocado en een gepocheerd ei voor een waardig ontbijt.
- **Knapperige groenten-crudités:** De fruitige zoetheid past uitstekend bij de frisse crunch van reepjes komkommer, radijsjes, bleekselderij en wortel.
- **Falafel en gegrilde halloumi:** Een fantastische, kleurrijke verschijning op een mezze-tafel naast knapperige falafelballetjes en warme, zoute plakken halloumi van de grill.

HUMMUS met TONIJN



Hummus is al jaren een absolute favoriet in de keuken, maar deze romige tonijn-hummus tilt de klassieke Midden-Oosterse dip naar een heel nieuw niveau. Door de traditionele basis van zijdezachte kikkererwten, aardse tahin en frisse citroen te combineren met malse tonijn uit blik, creëer je een verrassende fusion van smaken. De tonijn voegt een heerlijke, hartige diepte toe die perfect samensmelt met de romige textuur van de sesampasta. Dit recept is niet alleen ontzettend lekker, maar ook een absolute voedingsbom. Het combineert de complexe koolhydraten en vezels van kikkererwten met de hoogwaardige, magere eiwitten en gezonde vetten uit de tonijn. Hierdoor verzadigt deze spread enorm goed, wat het een ideale keuze maakt voor een voedzame lunch, een energierijke snack na het sporten, of als eiwitrijke eyecatcher op de borrelplank.

Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik kikkererwten (ca. 400 g, uitgelekt maar bewaar het vocht!)
- 1 blik tonijn in olijfolie (ca. 160 g, uitgelekt)
- 2 el tahin (sesampasta)
- 2 el citroensap (vers geperst)
- 1 teentje knoflook (fijngesneden)
- ½ tl komijnpoeder (djinten)
- snufje zout en zwarte peper
- 2-3 el extra vierge olijfolie (of het vocht van de kikkererwten voor een slankere versie)

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de kikkererwten nadat je de erwten hebt omgespoeld, in een pannetje met 5 cm water.
2. Laat het 15 minuten koken, de velletjes van de kikkererwten laten nu los en drijven naar boven.
3. Schep deze uit het water met een schuimspaan.
4. Gooi het kookwater weg.
5. Doe de kikkererwten, uitgelekte tonijn, tahin, citroensap, knoflook en het komijnpoeder in een keukenmachine of stevige blender.
6. Blend het geheel tot een gladde massa.
7. Voeg tijdens het draaien langzaam de olijfolie (of het opgevangen kikkererwtenvocht) toe tot de hummus de gewenste, romige dikte heeft.
8. Proef de hummus en breng extra op smaak met een snufje zout en versgemalen zwarte peper.
9. Blend nog een laatste keer kort door.
10. Schep de hummus in een schaal, maak een mooie wiel met een lepel en druppel er nog een beetje olijfolie overheen.
11. Garneer eventueel met wat extra kikkererwten, een snufje paprikapoeder of fijngesneden peterselie.

HOUDBAARHEID

Koelkast: Je kunt deze tonijn-hummus maximaal 2 tot 3 dagen bewaren in een goed afgesloten vershoudbakje in de koelkast. Omdat er vis in zit, is de houdbaarheid korter dan bij een reguliere hummus. Roer de hummus voor gebruik altijd even kort door.
TIP: Invriezen **wordt niet aangeraden**, omdat de structuur na het ontdooien korrelig en waterig kan worden.

LEKKER BIJ:

Deze tonijn-hummus is ontzettend veelzijdig. Probeer het eens als:

- **Dip:** Serveer met warm pitabrood, Turks brood, knapperige soepstengels of zadencrackers.
- **Gezonde snack:** Perfect in combinatie met rauwkost zoals komkommer, bleekselderij, radijsjes en worteltjes.
- **Broodbeleg:** Smeer een royale laag op een stevige boterham of een wrap, en top af met plakjes tomaat, rucola en rode ui.

HUMMUS met TRUFFEL



Hummus is al jaren een absolute favoriet in de keuken, maar deze luxe truffel-hummus tilt de klassieke Midden-Oosterse dip naar een gastronomisch niveau. Door de traditionele basis van zijdezachte kikkererwten, romige tahin en frisse citroen te verrijken met de diepe, aardse aroma's van hoogwaardige truffel, creëer je een onweerstaanbare smaaksensatie. Truffel voegt een herfstachtige complexiteit en een vleugje pure luxe toe die perfect samensmelt met de fluweelzachte structuur van de sesampasta. Dit recept bewijst dat elegantie en gemak perfect hand in hand kunnen gaan. Het is de ideale eyecatcher voor een chique borrelplank, een feestelijk voorgerecht of gewoon om een doordeweekse snack te transformeren tot een culinesse verwennerij. Bovendien is het geheel plantaardig en rijk aan vezels en plantaardige eiwitten.

Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik kikkererwten (ca. 400 g, uitgelekt maar bewaar het vocht!)
- 2 el tahin (sesampasta)
- 1½ tot 2 el truffelolie (van goede kwaliteit, naar smaak)
- 1 à 2 tl truffeltapenade (optioneel, voor extra textuur en diepe smaak)
- 2 el citroensap (vers geperst)
- 1 klein teentje knoflook (fijngesneden)
- snufje zout en versgemalen zwarte peper
- 2-3 el ijskoud water (of het opgevangen kikkererwtenvocht voor maximale romigheid)

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Spoel de kikkererwten af in een zeef onder de koude kraan en laat ze goed uitlekken.
2. **TIP:** wrijf ze eventueel tussen een schone theedoek om de velletjes te verwijderen; dit maakt de hummus nóg romiger.
3. Doe de kikkererwten, tahin, het citroensap, de knoflook en de truffeltapenade (als je deze gebruikt) in een keukenmachine of stevige blender.
4. Blend het geheel tot een gladde en dikke massa.
5. Voeg tijdens het draaien langzaam de truffelolie en het ijskoude water (of kikkererwtenvocht) toe.
6. Blijf mixen tot de hummus de gewenste, zijdezachte en luchtige structuur heeft.
7. Proef de hummus zorgvuldig.
8. Voeg naar smaak een snufje zout en een royale hoeveelheid versgemalen zwarte peper toe.
9. Blend nog een laatste keer kort door.
10. Schep de hummus in een mooie schaal en maak met een lepel een cirkel in het oppervlak.
11. Druppel er nog een klein beetje truffelolie overheen en garneer eventueel met wat achtergehouden kikkererwten, een snufje grove zwarte peper of een takje verse peterselie.

HOUDBAARHEID

Koelkast: Je kunt deze truffel-hummus maximaal 4 tot 5 dagen bewaren in een goed afgesloten vershoudbakje in de koelkast. De intense truffelsmaak kan na een dag in de koelkast zelfs nog iets dieper en sterker worden. Roer de hummus voor het serveren altijd even kort door en laat hem eventueel 10 minuten op kamertemperatuur komen, zodat de aroma's optimaal vrijkomen. Invriezen wordt niet aangeraden, omdat de structuur na het ontdooien kan gaan schiften.

LEKKER BIJ:

Deze truffel-hummus vraagt om begeleiders die zijn rijke, aardse smaak complementeren:

- **Chique dip:** Serveer met warm, knapperig zuurdesembrood, crostini's, zeezoutcrackers of versgebakken focaccia.
- **Bij de borrel:** Uitstekend te combineren met oude kaas, gedroogde ham (zoals parmaham) en gegrilde groenten.
- **Luxe topping:** Smeer een dikke laag op een stevige boterham en top af met een gepocheerd ei, avocado en een snufje chilivlokken.

HUMMUS van TUINBONEN



Tuinbonen zijn de ultieme lentegroente, maar met deze frisse tuinbonen-hummus geef je de klassieke Midden-Oosterse dip een verrassend groene en seizoensgebonden twist. Door de traditionele kikkererwten geheel of gedeeltelijk te vervangen door heldergroene tuinbonen, creëer je een hummus met een unieke, fluweelzachte structuur en een lichtzoete, nootachtige ondertoon. De romige tahin en frisse citroen tillen de delicate smaak van de tuinbonen naar een hoger niveau, terwijl een vleugje verse munt of dille zorgt voor een heerlijk zomers karakter. Dit recept is niet alleen een lust voor het oog dankzij de levendige, lichtgroene kleur, maar het is ook een absolute vitamine- en eiwitbom. Tuinbonen zitten boordevol vezels, ijzer, B-vitamines en plantaardige eiwitten, wat deze spread een fantastisch en gezond alternatief maakt voor de standaard supermarktdips. Of je nu verse tuinbonen dopt in het voorjaar of kiest voor het gemak van diepvriesbonen in de winter: binnen 15 minuten zet je een unieke, huisgemaakte spread op tafel die gegarandeerd de show steelt.

Kooktijd: 10 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- ca. 400 g tuinbonen (diepvries of vers gewogen na het doppen)
- 2 el tahin (sesampasta)
- 2-3 el citroensap (vers geperst, naar smaak)
- 1 teentje knoflook (fijngesneden)
- 4-5 blaadjes verse munt (of een paar takjes verse dille, fijngesneden)
- ½ tl komijnpoeder (djinten)
- snufje zout en versgemalen zwarte peper
- 3 el extra vierge olijfolie (plus extra voor het garneren)
- 1-2 el kookvocht (van de tuinbonen, om de hummus extra romig te maken)

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

Breng een pan met water en een snufje zout aan de kook.
Kook de tuinbonen in 3 tot 5 minuten beetgaar (diepvriesbonen hebben vaak iets korter nodig dan verse).
Giet ze af, maar bewaar een klein kopje van het kookvocht.
Spoel de gekookte tuinbonen direct af met ijskoud water om het kookproces te stoppen.
Knijp de bonen voorzichtig uit hun stugge, lichtgrijze velletjes.
Dit 'dubbel doppen' zorgt voor een intens heldergroene kleur en een zijdezachte structuur.
Doe de (gedopte) tuinbonen, tahin, het citroensap, de knoflook, de verse kruiden (munt of dille) en het komijnpoeder in een keukenmachine of stevige blender.
Blend het geheel tot een gladde en dikke massa.
Voeg tijdens het draaien langzaam de extra vierge olijfolie toe.
Is de hummus nog te dik?
Voeg dan lepel voor lepel een klein beetje van het opgevangen kookvocht toe tot de spread perfect romig is.
Proef de hummus en breng op smaak met een snufje zout en versgemalen zwarte peper.
Blend nog een laatste keer kort door.
Schep de tuinbonen-hummus in een schaal en maak met een lepel een mooie wiel in het oppervlak.
Besprenkel met extra olijfolie en garneer eventueel met een paar achtergehouden tuinbonen, extra verse kruiden of wat achtergebleven citroenrasp.

HOUDBAARHEID

Koelkast: Je kunt deze tuinbonen-hummus maximaal 3 tot 4 dagen bewaren in een goed afgesloten vershoudbakje in de koelkast. Omdat er verse groene kruiden in zitten, kan de hummus na een paar dagen iets donkerder van kleur worden aan de oppervlakte; dit heeft geen invloed op de smaak. Roer de hummus voor gebruik altijd even kort door. **Invriezen kan**, maar de hummus verliest na het ontdooien wel wat van zijn frisse, levendige kleur en kan iets wateriger worden.

LEKKER BIJ:

Deze frisse, groene hummus past perfect bij lichte en zomerse gerechten:

- **Frisse dip:** Serveer met knapperig pitabrood, platbrood, crackertjes of gegrilde halloumi.
- **Gezonde snack:** Smaakt fantastisch in combinatie met frisse rauwkost zoals radijsjes, komkommer en bleekselderij.
- **Luxe broodbeleg:** Smeer een royale laag op een geroosterde boterham of zuurdesem, en top af met verkruimelde fetakaas, granaatappelpitjes en een snufje chilivlokken

HUMMUS met UIEN



Hummus is een onmisbare klassieker op de borreltafel, maar deze romige gekaramelliseerde uien-hummus brengt een diepe, hartige dimensie die je gewone spread direct naar de achtergrond duwt. Door de traditionele basis van zijdezachte kikkererwten, aardse tahin en frisse citroen te combineren met langzaam zacht en goudbruin gebakken uien, ontstaat er een magische smaaksensatie. Het bakproces haalt de natuurlijke suikers uit de uien naar boven, wat deze hummus een verfijnde, lichtzoete en rijke umami-smaak geeft. Dit recept is het ultieme comfortfood onder de spreads. Het vraagt door het karamelliseren van de uien om net een klein beetje meer geduld dan een standaard hummus, maar de beloning is een ongekend diepe smaakstructuur die doet denken aan een luxe Franse uiensoep in dipvorm. Het is de perfecte hartige toevoeging aan een herfst- of winterborrel, volledig plantaardig en boordevol vezels. Binnen 35 minuten zet je een decadente, huisgemaakte spread op tafel die je gasten niet snel zullen vergeten.

Bereiding (uien karamelliseren): 25 minuten
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik kikkererwten (ca. 400 g, uitgelekt maar bewaar het vocht!)
- 2 grote uien (in dunne halve ringen)
- 2 el tahin (sesampasta)
- 2 el citroensap (vers geperst)
- 1 teentje knoflook (fijngesneden)
- 1 el balsamicoazijn (voor het afblussen van de uien)
- ½ tl komijnpoeder (djinten)
- snufje zout en versgemalen zwarte peper
- 2 el olijfolie of vloeibare boter (om in te bakken)
- 2-3 el extra vierge olijfolie (of het opgevangen kikkererwtenvocht)

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olijfolie of boter in een koekenpan op middellaag vuur.
2. Voeg de uienringen toe met een klein snufje zout.
3. Bak de uien rustig gedurende 20 tot 25 minuten.
4. Roer regelmatig.
5. Ze moeten langzaam zacht, diep goudbruin en zoet worden (laat ze niet verbranden!).
6. Voeg in de laatste minuut de balsamicoazijn toe aan de uien.
7. Roer goed door tot de azijn volledig is opgenomen en verdampt.
8. Haal de pan van het vuur en laat de uien een paar minuten afkoelen.
9. Houd een eetlepel van de uien achter voor de garnering.
10. Spoel de kikkererwten af onder de koude kraan en laat ze uitlekken.
11. Doe de kikkererwten, het grootste deel van de gekaramelliseerde uien, de tahin, het citroensap, de knoflook en het komijnpoeder in een keukenmachine of stevige blender.
12. Blend het geheel tot een gladde massa.
13. Voeg tijdens het draaien langzaam de extra vierge olijfolie (of het kikkererwtenvocht) toe tot de hummus een glanzende, fluweelzachte en smeuïge structuur heeft.
14. Proef de hummus en breng extra op smaak met een snufje zout en een flinke draai versgemalen zwarte peper.
15. Blend nog een laatste keer kort door.
16. Schep de uien-hummus in een schaal, maak met een lepel een mooie wiel in het oppervlak en schep de achtergehouden gekaramelliseerde uien in het midden.
17. Druppel er nog een klein beetje olijfolie omheen

HOUDBAARHEID

Koelkast: Je kunt deze gekaramelliseerde uien-hummus maximaal 4 tot 5 dagen bewaren in een goed afgesloten vershoudbakje in de koelkast. De smaken trekken na een nachtje rusten zelfs nog dieper in elkaar, waardoor hij de volgende dag vaak nóg lekkerder is. Roer de hummus voor gebruik even goed door. **Invriezen wordt afgeraden**, omdat de textuur na het ontdooien minder romig en vrij zompig kan worden.

LEKKER BIJ:

De diepe, zoete en hartige tonen van deze hummus passen perfect bij robuuste smaken:

- **Warme dip:** Serveer met versgebakken, warm platbrood, knapperig stokbrood of zoute krakers (pretzels).
- **Op de burger:** Gebruik deze hummus als een luxe, romige spread op een (vegetarische) hamburger in plaats van mayonaise of ketchup.
- **Plankpartner:** Smaakt fantastisch op een borrelplank naast gerijpte kazen, walnoten, gegrilde groenten en olijven.

HUMMUS van WITTE BONEN en SALIE



Hummus is van origine een gerecht op basis van kikkererwten, maar deze fluweelzachte witte bonen-hummus met salie geeft een verrassende en verfijnde draai aan de klassieker. Door kikkererwten te vervangen door romige witte bonen (zoals cannellinibonen of cannellini), ontstaat er een spread die nog zachter en romiger van structuur is. De echte hoofdrol is echter weggelegd voor de salie: door verse salieblaadjes kort te bakken in olijfolie, verliest het kruid zijn bittere randje en krijgt het een diepe, licht aromatische en nootachtige smaak die perfect samensmelt met de bonen en aardse tahin. Dit recept brengt een vleugje Italiaanse elegantie naar de borreltafel. Het is het ultieme comfortfood voor de koudere maanden, met een warme, hartige diepte die direct gezelligheid oproept. Daarnaast zijn witte bonen ontzettend gezond; ze zitten boordevol vezels, ijzer en plantaardige eiwitten.

Kooktijd: 20 minuten (voor een extra romige hummus)
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik witte bonen (bijv. cannellini of haricots blancs, ca. 400 g, uitgelekt)
- 10-12 verse salieblaadjes
- 2 el tahin (sesampasta)
- 1½ el citroensap (vers geperst)
- 1 klein teentje knoflook (fijngesneden)
- 3-4 el milde olijfolie (om de salie in te bakken en te blenden)
- snufje zout en versgemalen zwarte peper
- 1-2 el koud water (indien nodig, voor de perfecte dikte)

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

Verhit de milde olijfolie in een kleine koekenpan op middelhoog vuur.
Voeg de verse salieblaadjes toe en bak ze in 1 tot 2 minuten knapperig.
Let op dat ze niet verbranden of bruin worden; ze moeten mooi groen blijven.
Haal de pan van het vuur.
Haal 4 knapperige blaadjes uit de pan en houd deze achter voor de garnering.
De rest van de salie én de aromatische olie uit de pan gebruik je zo in de blender.
Spoel de witte bonen af onder de koude kraan en laat ze goed uitlekken.
Doe de bonen, de tahin, het citroensap, de knoflook en de inhoud van de salie pan (de gebakken blaadjes inclusief de warme olie) in een keukenmachine of stevige blender.
Blend het geheel tot een volledig gladde, glanzende massa.
Witte bonen worden nog sneller zacht en romig dan kikkererwten.
Is de hummus nog iets te stevig?
Voeg dan tijdens het draaien een eetlepel koud water toe tot de spread de gewenste, luchtige structuur heeft.
Proef de hummus goed.
Witte bonen kunnen veel zout verdragen, dus breng royaal op smaak met een snufje zout en versgemalen zwarte peper.
Blend nog een laatste keer kort door.
Schep de witte bonen-hummus in een schaal en maak met een lepel een mooie swirl.
Leg de achtergehouden knapperige salieblaadjes in het midden en besprenkel eventueel met nog een paar druppels olijfolie.

HOUDBAARHEID

Koelkast: Je kunt deze witte bonen-hummus met salie maximaal 3 tot 4 dagen bewaren in een goed afgesloten vershoudbakje in de koelkast. De saliesmaak trekt na een dag nog intenser in de bonenbasis. Roer de hummus voor gebruik even goed door en laat hem het liefst 10 minuten op kamertemperatuur komen voor de beste smaakbeleving**. Invriezen wordt niet aangeraden**, omdat de bonenstructuur na het ontdooien korrelig kan worden.

LEKKER BIJ:

De warme, kruidige tonen van salie en bonen vragen om rustieke begeleiders:

- **Warme dip:** Serveer met knapperig gegrild zuurdesembrood, warme ciabatta of knoflook crostini's.
- **Bij de soep:** Smeer een dikke laag op een stuk brood en serveer dit naast een krachtige tomatensoep of een herfstachtige pompoensoep.
- **Hartig tussendoortje:** Smaakt fantastisch in combinatie met gegrilde groenten (zoals courgette of paprika) of als basis op een sandwich met gerookte kip en rucola.

HUMMUS met ZONGEDROOGDE TOMAAT



Hummus is al jaren een absolute favoriet op de borrelplank, maar deze mediterrane zongedroogde tomaten hummus brengt een intense, zwoele smaakexplosie die je direct meeneemt naar de Italiaanse zon. Door de traditionele basis van zijdezachte kikkererwten, aardse tahin en frisse citroen te blenden met rijke, in olie gemarineerde zongedroogde tomaten, ontstaat er een magische smaakcombinatie. De tomaten voegen een diepe, zoetzure umami-smaak toe die perfect samensmelt met de romige textuur van de sesampasta. Dit recept is een absolute kleur- en smaakbom op tafel. Dankzij de zongedroogde tomaten krijgt de hummus een prachtige, warm-oranje gloed die direct uitnodigt om te dippen. Het is de perfecte, volledig plantaardige spread voor een zomerse picknick, een gezellige tapasavond of gewoon om je dagelijkse lunch een luxe upgrade te geven.

Kooktijd: 5 minuten
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik kikkererwten (ca. 400 g, uitgelekt maar bewaar het vocht!)
- 8-10 stuks zongedroogde tomaten op olie (ca. 70 g, fijngesneden)
- 2 el tahin (sesampasta)
- 2 el citroensap (vers geperst)
- 1 teentje knoflook (fijngesneden)
- ½ tl komijnpoeder (djinten)
- ½ tl gerookt paprikapoeder (pimentón, voor een subtiele body)
- snufje zout en versgemalen zwarte peper
- 2-3 el olie van de zongedroogde tomaten (dit zit boordevol smaak!)

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Spoel de kikkererwten af in een zeef onder de koude kraan en laat ze goed uitlekken.
2. Doe de kikkererwten, de zongedroogde tomaten, de tahin, het citroensap, de knoflook, het komijnpoeder en het gerookte paprikapoeder in een keukenmachine of stevige blender.
3. Blend het geheel tot een gladde en dikke massa.
4. Voeg tijdens het draaien langzaam de olie van de zongedroogde tomaten toe.
5. Is de hummus nog te stevig?
6. Voeg dan lepel voor lepel een klein beetje van het opgevangen kikkererwtenvocht (of koud water) toe tot de spread perfect romig en smeuïg is.
7. Proef de hummus zorgvuldig (de tomaten zijn vaak al zout van zichzelf).
8. Breng extra op smaak met een snufje zout en een flinke draai versgemalen zwarte peper.
9. Blend nog een laatste keer kort door.
10. Schep de zongedroogde tomaten hummus in een schaal en maak met een lepel een mooie wieling in het oppervlak.
11. Garneer met een paar flinterdun gesneden reepjes zongedroogde tomaat, een extra druppeltje tomatenolie en eventueel wat fijngehakte verse basilicum of pijnboompitjes.

HOUDBAARHEID

Koelkast: Je kunt deze zongedroogde tomaten hummus maximaal 4 tot 5 dagen bewaren in een goed afgesloten vershoudbakje in de koelkast. De smaken trekken na een dag rusten vaak nóg dieper in elkaar, waardoor de hummus de volgende dag nóg lekkerder is. Roer de hummus voor gebruik altijd even goed door. **Invriezen wordt niet aangeraden**, omdat de structuur na het ontdooien minder romig en vrij korrelig kan worden.

LEKKER BIJ:

De rijke, zonnige smaak van deze tomaten hummus combineert fantastisch met mediterrane smaken:

- **Zomerse dip:** Serveer met warm, knapperig focaccia brood, ciabatta, platbrood of grissini (soepstengels).
- **Gezonde snack:** Smaakt heerlijk met frisse rauwkost, in het bijzonder met reepjes komkommer, bleekselderij of paprikaringen.
- **Luxe basis:** Gebruik het als spread op een wrap of sandwich met gegrilde courgette, aubergine, rucola en eventueel wat romige geitenkaas of mozzarella.

HUMMUS van ZWARTE BONEN en RODE PEPER



Hummus krijgt een stoere, Latijns-Amerikaanse upgrade met deze pittige zwarte bonen hummus met rode peper. Door de klassieke kikkererwten te vervangen door zijdezachte zwarte bonen, krijgt de spread een diepe, donkere kleur en een heerlijk volle, licht aardse smaak. De toevoeging van verse rode peper zorgt voor een fijne, verwarmende kick, die prachtig in balans wordt gebracht door het frisse accent van limoensap in plaats van citroen. Dit recept is een absolute smaaksensatie voor iedereen die van een beetje pit houdt. Het breekt volledig met de traditionele Midden-Oosterse smaaklijnen en leunt subtiel richting de Mexicaanse keuken, zonder de romigheid van de tahin te verliezen. Daarnaast zijn zwarte bonen een fantastische krachtbron: ze zitten boordevol antioxidanten, vezels en plantaardige eiwitten. Binnen 10 minuten zet je deze gedurfde, kleurrijke en supergezonde dip op tafel die elke borrelplank direct een stuk spannender maakt.

Voorbereiding: 5 minuten
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik zwarte bonen (ca. 400 g, uitgelekt maar bewaar het vocht!)
- 1 kleine rode peper (fijngesneden, met of zonder zaadjes voor de gewenste scherpte)
- 2 el tahin (sesampasta)
- 2 el limoensap (vers geperst)
- 1 teentje knoflook (fijngesneden)
- ½ tl komijnpoeder (djinten)
- ½ tl korianderpoeder (ketoembar)
- snufje zout en versgemalen zwarte peper
- 2-3 el extra vierge olijfolie (of het vocht van de bonen voor een slankere versie)
- handje verse koriander (optioneel, voor door de blend of als garnering)

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Spoel de zwarte bonen af in een zeef onder de koude kraan en laat ze goed uitlekken.
2. Snijd de rode peper fijn.
3. **TIP:** houd je van mild-pittig?
4. Verwijder dan eerst de zaadlijsten.
5. Mag het lekker vurig?
6. Laat de zaadjes dan gerust zitten.
7. Doe de zwarte bonen, de fijngesneden rode peper, de tahin, het limoensap, de knoflook, het komijnpoeder en het korianderpoeder in een keukenmachine of stevige blender.
8. Voeg eventueel ook de verse korianderblaadjes toe.
9. Blend het geheel tot een gladde, egale massa.
10. Zwarte bonen worden van nature heel snel zacht en romig.
11. Voeg tijdens het draaien langzaam de extra vierge olijfolie toe.
12. Als de hummus nog wat te dik of compact is, voeg je lepel voor lepel een klein beetje van het opgevangen bonenvocht (of koud water) toe tot de spread perfect smeuïg is.
13. Proef de hummus zorgvuldig.
14. Breng extra op smaak met een snufje zout en versgemalen zwarte peper.
15. Blend nog een laatste keer kort door.
16. Schep de zwarte bonen hummus in een schaal en maak met een lepel een mooie cirkel.
17. Garneer met een paar flinterdunne ringetjes overgebleven rode peper, wat extra blaadjes koriander en een klein drupje olijfolie.

HOUDBAARHEID

Koelkast: Je kunt deze zwarte bonen hummus maximaal 4 tot 5 dagen bewaren in een goed afgesloten vershoudbakje in de koelkast. De pittige smaak van de rode peper en de knoflook trekt na een nachtje rusten vaak nog intenser in de bonenbasis, waardoor hij de volgende dag nóg krachtiger smaakt. Roer de hummus voor gebruik altijd even goed door**. Invriezen wordt niet aangeraden**, omdat de structuur na het ontdooien vrij korrelig en minder stabiel kan worden.

LEKKER BIJ:

Deze pittige, karaktervolle hummus past perfect bij gerechten met een Mexicaanse of mediterrane touch:

- **Tex-Mex dip:** Onweerstaanbaar met knapperige tortillachips (nacho's), gezouten crackertjes of warm pitabrood.
- **Gezonde snack:** Smaakt geweldig in combinatie met knapperige rauwkost, zoals reepjes paprika, wortel of plakjes komkommer.
- **Kleurrijke wrap- en sandwichspread:** Smeer een royale laag op een tortilla-wrap of stevige boterham en combineer met avocado, gegrilde kip of mais en tomaat.

HUMMUS met ZWARTE KNOFLOOK



Hummus is al jaren een absolute favoriet op de borrelplank, maar deze fluweelzachte zwarte knoflook hummus brengt een diepe, gastronomische smaaksensatie die je smaakpapillen gegarandeerd zal verrassen. Door de traditionele basis van zijdezachte kikkererwten, aardse tahin en frisse citroen te combineren met gefermenteerde zwarte knoflook, transformeer je een eenvoudige dip tot een culinair hoogstandje. Zwarte knoflook ontstaat door een wekenlang rijpingsproces van gewone knoflook, waardoor de scherpe, pittige smaak plaatsmaakt voor een textuur zo zacht als gelei en een waanzinnig complex smaakprofiel. Het resultaat is een hummus met een unieke, diepe umami-smaak, verfijnde tonen van balsamico, melasse, tamarinde en een subtiele hint van drop of cacao. Dit recept is de ultieme keuze voor de echte fijnproever en een gegarandeerde hit tijdens een chique diner of borrelavond. De hummus krijgt door de zwarte knoflook een prachtige, diepe, licht gemarmerde kleur die direct intrigeert. Naast de sensationele smaak is deze variant ook nog eens heel vriendelijk voor je omgeving: zwarte knoflook veroorzaakt namelijk niet de beruchte 'knoflookadem' van rauwe knoflook.

Voorbereiding: 5 minuten
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik kikkererwten (ca. 400 g, uitgelekt maar bewaar het vocht!)
- 5-6 teentjes zwarte knoflook (gefermenteerd, gepeld)
- 2 el tahin (sesampasta)
- 2 el citroensap (vers geperst)
- ½ tl komijnpoeder (djinten)
- 1 el milde sojasaus of tamari (om de diepe umami-smaak extra te versterken)
- snufje zout en versgemalen zwarte peper
- 3 el extra vierge olijfolie (plus extra voor het garneren)
- 2-3 el ijskoud water of het opgevangen kikkererwtenvocht (aquafaba)

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Spoel de kikkererwten af in een zeef onder de koude kraan en laat ze goed uitlekken.
2. **TIP:** voor een ultra-romig restaurantresultaat kun je de vliesjes van de kikkererwten wrijven, maar noodzakelijk is het niet.
3. Doe de kikkererwten, de zachte teentjes zwarte knoflook, de tahin, het citroensap, het komijnpoeder en de sojasaus in een stevige blender of keukenmachine.
4. Blend het geheel op hoge snelheid tot een gladde en dikke massa.
5. Zorg dat de zwarte knoflook volledig is fijngewreven en mooi door de hummus is opgenomen.
6. Voeg tijdens het draaien langzaam de extra vierge olijfolie toe.
7. Als de hummus nog te compact is, voeg dan lepel voor lepel het ijskoude water of het kikkererwtenvocht toe.
8. Blijf blenden tot de spread een glanzende, zijdezachte en luchtige structuur heeft.
9. Proef de hummus zorgvuldig.
10. De zwarte knoflook en sojasaus geven al veel smaak, dus voeg naar eigen inzicht een snufje zout en een flinke draai versgemalen zwarte peper toe.
11. Blend nog een laatste keer kort door.
12. Schep de zwarte knoflook hummus in een mooie schaal en maak met een lepel een diepe swirl in het oppervlak.
13. Besprenkel royaal met extra vierge olijfolie.
14. Garneer eventueel met een extra los teentje zwarte knoflook (in dunne plakjes gesneden), wat grof zeezout of een snufje gerookt paprikapoeder voor een mooi kleurcontrast

HOUDBAARHEID

Koelkast: Je kunt deze zwarte knoflook hummus maximaal 4 tot 5 dagen bewaren in een goed afgesloten vershoudbakje in de koelkast. Net als bij een goede stoofpot hebben de smaken tijd nodig om te trouwen; na een nachtje rusten in de koelkast is de unieke smaak van de zwarte knoflook vaak nóg beter en dieper door de hummus getrokken. Roer de spread voor gebruik altijd even goed door en laat hem bij voorkeur 10 minuten op kamertemperatuur komen voor de ultieme smaakbeleving. **Invriezen wordt afgeraden**, omdat de zijdezachte structuur na het ontdooien korrelig kan worden.

LEKKER BIJ:

De rijke, diepe en licht zoetzure umami-tonen van deze hummus vragen om smaakvolle begeleiders:

- **Luxe borreldip:** Onweerstaanbaar met warm, knapperig zuurdesembrood, gegrilde ciabatta, speltcrackers of ambachtelijke grissini (soepstengels).
- **Bij gegrild eten:** Smaakt fantastisch als saus of bijgerecht naast gegrilde groenten (zoals asperges, paddenstoelen of aubergine) en past ook uitstekend bij een mooi stukje gegrild vlees of lamsvlees.
- **Gastronomische sandwich:** Gebruik het als basisspread op een luxe broodje met biefstukreepjes, rucola en Parmezaanse kaas, of met gegrilde portobello en geitenkaas.

HUMMUS met ZWARTE OLIJVEN



Hummus is van origine een iconisch Midden-Oosters gerecht, maar deze mediterrane zwarte olijven hummus (ook wel bekend als kalamata-hummus) slaat een fantastische brug naar de Zuid-Europese keuken. Door de traditionele basis van zijdezachte kikkererwten, aardse tahin en frisse citroen te combineren met rijpe, hartige zwarte olijven, ontstaat een hummus met een diepe, ziltige smaak en een herkenbare umami-kick. De olijven voegen een aangename fruitige scherpte toe die de romige structuur van de sesampasta perfect doorbreekt. Dit recept is een absolute must-have voor liefhebbers van tapenade en hummus die op zoek zijn naar het beste van twee werelden. Dankzij de olijven krijgt de spread een prachtige, licht paars-grijze tint met subtiele spikkels die direct sfeer brengt op de borreltafel. Het is een volledig plantaardige, vezelrijke en gezonde spread die uitblinkt in eenvoud. Binnen 10 minuten tover je een unieke en hartige smaaksensatie tevoorschijn die elk hapje direct een zomers, mediterraan gevoel geeft.

Voorbereiding: 5 minuten
Bereiding (blenden): 5 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 blik kikkererwten (ca. 400 g, uitgelekt maar bewaar het vocht!)
- 100 g zwarte olijven zonder pit (bij voorkeur Kalamata-olijven voor de beste smaak)
- 2 el tahin (sesampasta)
- 2 el citroensap (vers geperst)
- 1 klein teentje knoflook (fijngesneden)
- ½ tl komijnpoeder (djinten)
- ½ tl gedroogde oregano (past perfect bij de olijvensmaak)
- snufje versgemalen zwarte peper (en eventueel een heel klein snufje zout)
- 3 el extra vierge olijfolie
- 2-3 el opgevangen kikkererwtenvocht (aquafaba) of koud water

MATERIAAL: keukenmachine of krachtige blender

ZO MAAK JE HET:

1. Spoel de kikkererwten af in een zeef onder de koude kraan en laat ze goed uitlekken.
2. Laat de zwarte olijven goed uitlekken.
3. Snijd een klein handje olijven (ongeveer 4 of 5 stuks) in grove stukjes en houd deze apart voor de garnering.
4. Controleer de rest van de olijven voor de zekerheid even op achtergebleven pitjes.
5. Doe de kikkererwten, de hele olijven, de tahin, het citroensap, de knoflook, het komijnpoeder en de oregano in een keukenmachine of een krachtige blender.
6. Blend het geheel tot een gladde en egale massa waarin de olijven volledig zijn fijngewreven.
7. Voeg tijdens het draaien langzaam de extra vierge olijfolie toe.
8. Voeg vervolgens lepel voor lepel een klein beetje van het opgevangen kikkererwtenvocht (of koud water) toe tot de hummus de gewenste glanzende, romige en luchtige dikte heeft.
9. Proef de hummus eerst zorgvuldig voordat je zout toevoegt; olijven zijn van zichzelf vaak al flink zout.
10. Breng extra op smaak met versgemalen zwarte peper en voeg indien nodig nog een heel klein snufje zout toe.
11. Blend nog een laatste keer kort door.
12. Schep de olijven hummus in een schaal en maak met een lepel een mooie cirkel in het oppervlak.
13. Verdeel de achtergehouden stukjes olijf in het midden, strooi er eventueel nog een klein snufje oregano over en besprenkel met een extra drupje olijfolie.

HOUDBAARHEID

Koelkast: Je kunt deze zwarte olijven hummus maximaal 4 tot 5 dagen bewaren in een goed afgesloten vershoudbakje in de koelkast. De smaken trekken na een nachtje rusten nog intenser in de basis, waardoor de hummus de volgende dag vaak nóg krachtiger en lekkerder smaakt. Roer de spread voor gebruik altijd even goed door. **Invriezen wordt afgeraden**, omdat de textuur na het ontdooien korrelig en vrij waterig kan worden door het vocht uit de olijven.

LEKKER BIJ:

De ziltige, hartige smaak van deze hummus combineert fantastisch met frisse en mediterrane ingrediënten:

- **Griekse dip:** Onweerstaanbaar met warm pitabrood, platbrood, knapperige soepstengels of gezouten crackers.
- **Gezonde snack:** Smaakt uitstekend met frisse rauwkost, in het bijzonder met reepjes komkommer, snacktomaatjes, bleekselderij of radijsjes.
- **Luxe spread:** Smeer een royale laag op een wrap, sandwich of stevige boterham en combineer dit met zachte fetakaas, zongedroogde tomaatjes en een handje rucola.