

# Hier und heute



## Gesunde Alternativen zu hochverarbeiteten Lebensmitteln

Köchin und Food-Kolumnistin Julia Floß präsentiert gesunde Alternativen zu hochverarbeiteten Lebensmitteln. Probieren Sie cremigen Hummus, würzige Oliventapenade und fruchtige Tomatensoße.

## Rezepte von Julia Floß

### Selbstgemachter, cremiger Hummus

für 4 Portionen

#### Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)
- 2-3 EL Tahini (Sesampaste)
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Salz
- Saft einer halben Zitrone
- 60-80 ml kaltes Wasser
- 1-2 EL Olivenöl
- 1 TL Za'atar
- optional: 2-3 Knoblauchzehen

#### Zubereitung

Kichererbsen in einem Sieb abgießen und abspülen. 1 EL Kichererbsen für die Deko beiseite stellen.

Kichererbsen mit Tahini, Kreuzkümmel, Salz und Zitronensaft fein pürieren. Kaltes Wasser nach und nach dazugeben und bis zur gewünschten Konsistenz weiter mixen.

Hummus abschmecken und mit Olivenöl, Za'atar und den restlichen Kichererbsen garnieren.

### Oliventapenade

#### Zutaten

- 1 EL Pinienkerne
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Thymian
- 200 g schwarze, entsteinte Oliven
- 1 EL Kapern
- ¼ TL Zitronenabrieb
- 2 EL Olivenöl

- 1 TL Zucker
- Salz
- Pfeffer

### **Zubereitung**

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen. Knoblauch schälen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Alles zusammen mit Oliven, Kapern, Zitronenabrieb, Olivenöl, Zucker, Salz und Pfeffer zu einer groben Paste mixen. Wenn die Tapenade zu dick ist, einfach ein bisschen mehr Olivenöl dazugeben. Die Paste mit einem sauberen Löffel abschmecken und anschließend servieren oder in ein steriles Glas füllen und die Oberfläche mit Olivenöl bedecken.

### **Tomatensoße aus dem Backofen**

für 4 Portionen

#### **Zutaten**

- 1,2 kg frische Tomaten
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 1-2 TL Salz
- 1-2 TL Zucker
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Oregano, gemahlen
- optional: 1 EL Butter

#### **Zubereitung**

Backofen auf 180 °Ober-Unterhitze vorheizen. Tomaten waschen, von der Rispe zupfen und grob würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebel in grobe Streifen schneiden. Knoblauch andrücken. Gemüse mit Olivenöl und Salz mischen und auf einem Backblech verteilen. Das Gemüse 40 Minuten im Backofen rösten.

Geröstetes Gemüse in einen Topf oder Messbecher geben und pürieren. Alternativ geht das auch in einem Standmixer. Ein bis zwei Kellen Wasser (oder Nudelwasser) zur Soße geben, um die Konsistenz zu steuern. Tomatensoße mit Salz, Zucker, schwarzem Pfeffer und Oregano abschmecken. Optional ein Stück Butter dazugeben.

Tomatensoße schmeckt zu gekochter Pasta. Mit frischen Basilikum und Parmesan servieren.