

# ALLIUM

## HUMMUS, SPROSSEN, BROKKOLI, SCHWARZER SESAM, GEBRATENE RIESENGARNELE

### Zutaten für 4 Personen:

- 200g getrocknete Kichererbsen
- 50ml kaltes Wasser
- 2 EL Allium Naturalis Sapor Bio Walcher
- 2 Teelöffel Tahini-Paste
- 1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Olivenöl
- frische gemischte Sprossen
- 4 Brokkoliröschen, gekocht
- schwarzer Sesam
- 4 in der Pfanne gebratene Riesengarnelen



### Zubereitung:

Die Kichererbsen im Vorfeld waschen. Anschließend 24 Stunden mit einer Prise Backpulver einweichen. Mit frischem Wasser waschen. Einweichwasser abschütten und die Kichererbsen dann im Wasser weichkochen. Die Kichererbsen anschließend mit Allium Naturalis Sapor Bio Walcher, dem Wasser, der Tahini-Paste, dem Kreuzkümmel und der Knoblauchzehe pürieren. Anschließend gut würzen und in eine passende Form füllen, abdecken und gut kühlen.

### Empfohlene Anrichteform:

Den Hummus in einer passenden Schale anrichten. Die gekochten Brokkoliröschen, die frischen Sprossen und die gebratene Riesengarnele dekorativ darauf platzieren. Ausreichend mit Olivenöl, einigen Tropfen Allium Naturalis Sapor Bio Walcher und dem schwarzen Sesam veredeln und servieren.

# ALLIUM

## HUMMUS, GERMOGLI, BROCCOLI, SESAMO NERO, GAMBERONE COTTO

### Ingredienti per 4 persone:

- 200g di ceci secchi
- 50ml di acqua fredda
- 2 cucchiaini di Allium Naturalis Sapor Bio Walcher
- 2 cucchiaini di pasta tahini
- 1/2 cucchiaino di cumino
- 1 spicchio d'aglio
- sale
- olio d'oliva
- germogli freschi misti
- 4 cimette di broccoli, cotte
- semi di sesamo nero
- 4 gamberoni cotti in padella



### Preparazione:

Lavare i ceci, quindi lasciarli in ammollo per 24 ore con un pizzico di lievito in polvere. Infine lavarli con acqua fresca. Scolare l'acqua di ammollo e far bollire i ceci nell'acqua fino a renderli morbidi. Frullare quindi i ceci con l'Allium Naturalis Sapor Bio Walcher, l'acqua, la pasta tahini, il cumino e lo spicchio d'aglio. Quindi condire bene e versare il composto in un recipiente adatto, coprire e far raffreddare bene.

### Consiglio per servire:

Disporre l'hummus su un vassoio adatto. Disporrvi sopra le cimette di broccolo cotte, i germogli freschi ed il gamberone cotto in modo attraente. Condire il tutto abbondantemente con olio d'oliva, qualche goccia di Allium Naturalis Sapor Bio Walcher ed i semi di sesamo nero e servire.