

# Vorspeise

Fava Hummus aus Erbsen (vegan)

Zutaten:

1 St. Zwiebel  
2 St. Knoblauch  
4 EL Olivenöl  
1 l Gemüsebrühe  
300 g Schälerbsen  
2 St. Lorbeerblatt  
2 EL Natron  
0.1 Bund Rosmarin  
2 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und den Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Erhitze einen Esslöffel Öl in einem Topf und brate die Zwiebel und den Knoblauch darin glasig an. Wasche die Erbsen und gib sie mit der Gemüsebrühe und dem Natron in den Topf. Gib Lorbeerblätter und Rosmarin dazu und koche Alles für 30 bis 40 Minuten, bis die Erbsen weich sind. Falls beim Kochen Schaum entsteht, schöpfe diesen ab. Natron bricht die Pektin-Verbindungen im Gemüse schneller auf. Die Kochzeit halbiert sich und die Hülsenfrüchte werden bekömmlicher. Entferne den Rosmarin und die Lorbeerblätter. Gib das restliche Öl und den Zitronensaft hinzu. Püriere alle Zutaten, bis eine homogene Masse entsteht. Püriere jedoch nicht zu lange, sonst wird das Fava zu klebrig. Schmecke die Paste zum Schluss mit Salz und Pfeffer ab. Im warmen Zustand ist Fava noch relativ dünnflüssig. Beim Abkühlen dickt es jedoch stark ein.