

### Frühlingsuppe

400 g	Blattgemüse (Spinat, Lattich o.ä.)
2	Pouletplätzli
2	Zwiebeln
2	Knoblizehen
2	Rüebli
4 Stangen	Sellerie
3 EL	Olivenöl
je 1 TL	Ingwer- Nelken- und Kreuzkümmelpulver
1.5 L	Hühner- oder Gemüsebouillon
1	Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
...	Salz und Pfeffer
1 Bd.	Peterli (glattblättrig)

Das Blattgemüse putzen, waschen und kurz blanchieren. In ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen.

5 dl Bouillon aufkochen. Die Pouletplätzli hineinlegen und bei geringer Hitze 10 Minuten ziehen lassen. Heraus-nehmen. Die Kochflüssigkeit absieben und zur übrigen Bouillon geben.

Das Gemüse putzen und bei Bedarf waschen und schälen. Die Zwiebeln grob hacken, den Knobli feinhacken. Die Selleriestangen in Scheibchen und die Rüebli in eher kurze Stengel schneiden. Den Peterli hacken.

In einer grossen Pfanne das Olivenöl mässig erhitzen. Knobli kurz anbraten, dann Zwiebeln, Sellerie und Rüebli begeben. 5 Minuten andünsten, dann die Gewürze und schliesslich die Bouillon begeben. 30 Minuten köcheln lassen.

Die Pouletplätzli in feine Streifen schneiden und zur Suppegeben. Aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren, das Blattgemüse sowie den Zitronenabrieb und -saft begeben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gehackten Peterli unterrühren.

### Hummus

1-2	Dosen Kichererbsen (400-600 g)
½ dl	eiskaltes Wasser
2 EL	Zitronensaft
2	Knoblizehen
½ TL	Kreuzkümmelpulver
...	Salz
8 EL	Tahinipaste
3 EL	Olivenöl

Die Kichererbsen abtropfen lassen. 1-2 dl Einweichwasser aufbewahren.

Die Kichererbsen zusammen mit dem eiskalten Wasser, den Knoblizehen, dem Kreuzkümmel, dem Zitronensaft und dem Salz fein pürieren.

Die Paste aus dem Mixer nehmen und in eine Schüssel löffeln. Wenn zu dick, die Paste mit etwas Einweichwasser verdünnen.

Die Tahinipaste darunterrühren.

In der Mitte eine Vertiefung eindrücken und mit Olivenöl auffüllen.