Reis mit Kichererbsen
Ruzz ma' Hummus

Ruzz ma' Hummus, also Reis mit Kichererbsen, ist ein traditionelles libysches Gericht, das durch seine einfache, aber köstliche Kombination von Zutaten besticht. Der Geschmack ist herzhaft und würzig, wobei die Kichererbsen eine nussige Note und eine cremige Textur beisteuern. Der Reis nimmt die Aromen der Gewürze gut auf, was dem Gericht eine angenehme Tiefe verleiht.

Herkunft: Libyen
Kategorie: Hauptspeisen, Reisgerichte

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen
250 g Kichererbsen
6 EL Olivenöl
4 Stange(n) Lauch
1 EL Rosenpaprika
1 Prise Pfeffer schwarz, frisch gemahlen
1 Prise Salz
500 g Langkornreis
5 g Pinienkerne

Vorbereitung
Kichererbsen verlesen, mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag mit dem Einweichwasser zum Kochen bringen und 30 Minuten köcheln lassen.
Die Lauchzwiebeln putzen und fein hacken.

Zubereitung
5 EL Öl in einem Topf erhitzen. Die Lauchzwiebeln dazugeben und darin glasig werden lassen. Die Gewürze und Salz hinzufügen und kurz mit anrösten.
Die Kichererbsen durchseihen, das Kochwasser auffangen. Kichererbsen und Reis zu den Zwiebeln geben.
Das Kochwasser bis zu 1 ¼ Liter mit Brühe oder Wasser ergänzen und in den Topf gießen. Alles zum Kochen bringen und bei milder Hitze zugedeckt 25 Minuten köcheln lassen.
Die Pinienkerne in einer Pfanne mit 1 EL Öl unter Rühren braun anrösten. Als Garnierung über den fertigen Reis streuen.
Diesen Reis reicht man normalerweise als Beilage zu Fleisch- oder Gemüsegerichten. Er schmeckt aber auch als Hauptgericht sehr gut, mit Zitronenscheiben zum Beträufeln und Bauernsalat.

© 2026 coquina.de