



# HUMMUS EVOLUTION

Ein Kochbuch mit allen Genüssen des Orients

Eigentlich wirbt der Mittelhessische Landbote nicht für Kochbücher, und Flüchtlingshilfe Mittelhessen e. V. tut es auch nicht. Heute machen wir eine Ausnahme:

## Wir werben für Hummus Evolution, ein Kochbuch von Bilal Maikheh

Bilal hat sich durch seine Kochkunst sein Studium finanziert. Durch Corona ist diese Einkommensquelle weggebrochen. Inzwischen sind seine Ersparnisse aufgebraucht und ein Darlehen ausgelaufen. Er braucht nur noch ein Semester, um sein Studium abzuschließen. Er bewirbt sich gerade um Stipendien etc., aber er braucht ganz akut finanzielle Unterstützung, um seinen Lebensunterhalt zu bestreiten.

Hier seid ihr nun gefragt! Bilal hat eine Website, auf der man sein Buch kaufen kann. Außerdem hat er eine Kooperation mit einer Töpferin, deren Ware man über ihn beziehen kann - für die Tassen bekommt er die meisten Anteile.

<http://hummus-evolution.de/>

Anlässe zum Schenken gibt es immer, Festtage kommen auch schneller, als man denkt! Wie immer könnt ihr Hummus Evolution auch gerne in eurem Bekanntenkreis bekannt machen!

## FUL B'SET

HAUPTGERICHTE

- 800 g gekochte, dicke Saubohnen (Dose)
- 2 Tomaten
- 100 ml Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 5 EL Zitronensaft
- Eine Handvoll glatte Petersilie
- 2 TL Kreuzkümmel

Zuerst die Bohnen gut waschen. Dann die Bohnen fünf Minuten in köchelndem Wasser abko...

