



Libanesischer Hummusteller mit Feta

und Gurken-Bohnen-Salat mit Tomate



ca. 25min



3-4 Personen

Heute gibt's was richtig Feines, Farbenfrohes und einfach rundherum Fabelhaftes: Star des Abends ist ein sättigender Salat aus Kidneybohnen, Gurken, Tomaten und frischen Kräutern mit einem Spritzer Zitrone. Aber auch der herrlich salzig-frische Feta kann sich sehen lassen, er wird zusammen mit dem Pitabrot im Ofen schön goldbraun und knusprig gebacken. Dazu noch einen Klecks Sumach-Hummus - und schon haben wir den Salat!

- 2 Packungen Vollkornpitabrot ¹
- 100g Feta ⁷
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Minigurken
- 5 Tomaten
- 20g Minze & Dill
- 2 Becher Hummus ¹¹
- 1 Päckchen Sumach

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 910kcal, Fett 32.9g,
Kohlenhydrate 112.4g, Eiweiß 33.3g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pitabrote** aufeinanderstapeln und in 6 Dreiecke schneiden. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



Die **Gurken** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und mit dem **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



Das **Pitabrot** mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Den **Feta** auf dem **Pitabrot** verteilen und 10-12Min. im Ofen backen, bis die Ränder des **Pitabrot**es goldbraun und knusprig sind. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



4EL Zitronensaft mit 2EL Olivenöl, 2EL Wasser sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer verrühren. Die **Kidneybohnen**, die **Gurken**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und die **Kräuter** mit dem **Dressing** vermengen und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Kidneybohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



Das **Hummus** mit **1TL Zitronenschale**, **1-2TL Sumach** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Salat** sowie dem **Pitabrot** anrichten. Das **Hummus** mit je 2TL Olivenöl beträufeln und mit **Sumach** und **Zitronenschale** garniert servieren.