



Hummus mit gegrilltem Gemüse

dazu Oliven und warmes Vollkornfladenbrot

20-30min 3-4 Personen

Das klassische Abendbrot kann so viel mehr sein als eine mit Wurst oder Käse belegte Stulle – es kann ganze Kulturen vereinen! Hier haben wir für dich eine Alternative zum typisch deutschen Mahlzeitenritual kreiert, die dich begeistern wird! Das warme Vollkornfladenbrot wird dick mit selbst gemachtem Hummus bestrichen und mit gegrillter Aubergine und Paprika belegt. Dazu noch aromatische Oliven und frische Petersilie – lecker!

Was du von uns bekommst

- 3 Auberginen
- 2 gelbe Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini ¹¹
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Packungen Vollkornfladenbrot ¹
- 10g Petersilie
- 2 Packungen grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 847kcal, Fett 30.5g, Kohlenhydrate 117.9g, Eiweiß 23.1g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Auberginen** längs vierteln und in ca. 1cm breite Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen, **eine Knoblauchzehe** in feine Scheibchen schneiden, die **andere Knoblauchzehe** für später beiseitelegen.



2. Gemüse backen

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **2TL Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl verrühren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **1/2 der Kichererbsen**, den **Auberginen**, der **Paprika** und den **Knoblauchscheibchen** vermengen. Mit je 1/2TL Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig verteilt im Ofen 20-25Min. goldbraun backen.



3. Hummus zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere** in Spalten schneiden. Die **restlichen Kichererbsen** mit **1-2EL Zitronensaft**, der **1/2 des Tahini**, dem **restlichen Knoblauch**, 2EL Olivenöl, 1 Prise Salz und 3-4EL Wasser pürieren. Mit Salz, Pfeffer **restlichem Tahini**, **Kreuzkümmel**, **Zitronensaft** und **-schale** abschmecken.



4. Gemüse verfeinern

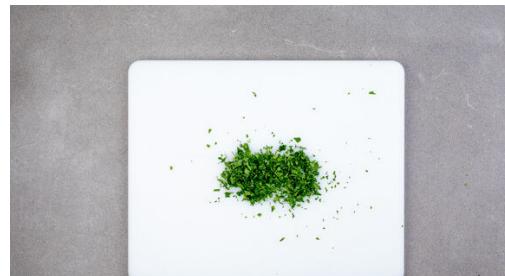
Die **restliche Gewürzmischung nach Geschmack**, 1-2EL Olivenöl und 1EL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Ofengemüse** vermengen.

Tipp: Wer mag, kann **1 Prise Gewürzmischung** für die Garnitur des **Hummus** aufheben.



5. Brote aufbacken

Die **Brote** mit etwas Wasser besprengen und auf dem Ofenrost ca. 2Min. aufbacken.



6. Petersilie schneiden

Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein schneiden. Das **Ofengemüse** mit dem **Hummus** anrichten, mit der **Petersilie**, ggf. **restlicher Gewürzmischung** und **restlicher Zitronenschale** garnieren und mit den **Oliven**, den **Zitronenspalten** und dem **Fladenbrot** servieren.