



Hummus mit gegrilltem Gemüse

dazu Oliven und warmes Vollkornfladenbrot

20-30min 2 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

- 2 Auberginen
- 1 gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini ¹¹
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Packung Vollkornfladenbrot ¹
- 10g Petersilie
- 1 Packung 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 870kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 123.0g, Eiweiß 24.1g



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 Hälfte** in feine Scheibchen schneiden, die **andere Hälfte** für später beiseitelegen.



2. Gemüse backen

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. **1TL Gewürzmischung** mit 1EL 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 kräftigen Prise 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**, 1EL Olivenöl, 1 Prise Salz und 2-3EL Wasser pürieren. Mit Salz, Pfeffer, **restlichem Tahini**, **Kreuzkümmel**, **Zitronensaft** und **-schale** abschmecken.



4. Gemüse verfeinern

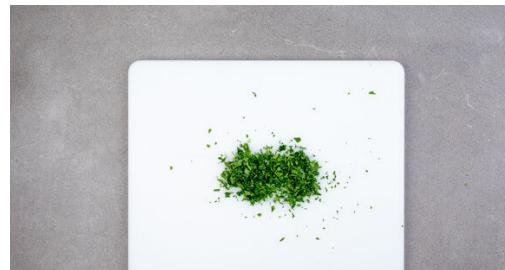
Die **restliche Gewürzmischung nach Geschmack**, 1EL Olivenöl und 1-2TL Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Ofengemüse** vermengen.

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.