



Orientalisches Abendbrot

mit Hummus und Grillgemüse

20-30Min. 2 Personen

Das deutsche Abendbrot kann so viel mehr sein als eine belegte Brotscheibe mit Wurst und Käse - es kann ganze Kulturen vereinen! Hier haben wir für dich eine Alternative des deutschen Mahlzeitrituals kreiert, die dich begeistern wird! Das warme Pita-Brot wird dick mit selbstgemachtem Hummus bestrichen und mit gegrillter Aubergine und Paprika belegt - dazu gibt es noch saftige Oliven.

Was du von uns bekommst

- 10g frische Petersilie
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Auberginen
- 1 gelbe Paprika
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Tütchen Schawarma Gewürz
- 1 Packung Kalamata Oliven ohne Stein
- 2 Pita Brote ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Tahini ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Backpapier
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 675.0kcal, Fett 27.7g, Eiweiß 23.3g, Kohlenhydrate 72.3g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C Ober-und Unterhitze vorheizen. **Auberginen** längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. **Paprika** vom Kerngehäuse befreien und in ca. 2cm Würfel schneiden. Beide **Knoblauchzehen** schälen und eine in feine Scheiben schneiden, die zweite für später zur Seite legen.



2. Gemüse rösten

Die **Aubergine**, **Knoblauchscheiben** und **Paprika** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mit 2EL Olivenöl gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend ca. 20-25Min. rösten.



3. Hummus pürieren

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und unter kaltem Wasser abspülen. Eine Hälfte der **Zitrone** entsaften, die andere in Spalten schneiden. Die **Hälfte der Kichererbsen** mithilfe des Stabmixers mit 1-2EL **Zitronensaft**, **Tahini**, **einem Päckchen Schawarma-Gewürz**, der restlichen **Knoblauchzehne** und etwas Wasser pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Petersilie hacken

Sobald das **Gemüse** fertig ist, aus dem Ofen nehmen und die **restlichen Kichererbsen** untermischen. Mit 1EL Essig, 1EL Olivenöl und dem **zweiten Päckchen Schawarma-Gewürz** nach Geschmack marinieren. Wer mag, kann etwas **Gewürz** für die Garnitur des **Hummus** aufheben. Die **Petersilie** samt der Stiele fein hacken und über den **Salat** verteilen.



5. Brot aufbacken

Das **Brot** im warmen Ofen ca. 2-3Min. aufwärmen.



6. Servieren

Das **Ofengemüse** und den **Hummus** zusammen mit dem **Brot**, den **Zitronenspalten** und den abgetropften **Oliven** servieren.