

FIT  
&  
GESUND



## 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 <sup>1</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen Tahini <sup>11</sup>

## 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 **Halbte der Kichererbsen** mithilfe des Stabmixers mit 1-2EL **Zitronensaft, Tahini, einem Päckchen Schawarma-Gewürz**, der restlichen **Knoblauchzehe** und etwas Wasser pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



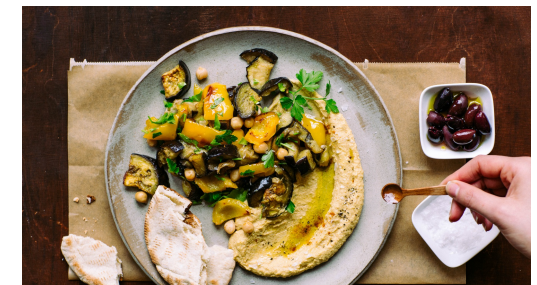
### 4. Petersilie hacken

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.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an. [@marleyspoon](#) [#marleyspooning](#)