



## Gegrillte Spitzpaprika mit Granatapfeldressing und Hummus



20-30Min.



4 Portionen

Zu einem ordentlichen Grillbuffet gehört neben saftigem Fleisch auch frisches Gemüse! Durch das Grillen bekommt die Spitzpaprika noch mal ein besonders rauchiges-pikantes Aroma, das ganz hervorragend zur süßlichen Note des Granatapfeldressings passt. Dazu servierst du noch ein cremiges, selbst gemachtes Hummus mit Zitrone und Knoblauch.



## Was du von uns bekommst

- Knoblauchzehe
- Kichererbsen
- rote Spitzpaprika
- Granatapfelmelasse
- frischer Dill
- Tahini <sup>11</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen mit Ober-/Unterhitze oder Grill
- Sieb
- Stabmixer
- Zitronenpresse

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

### Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 290.0kcal, Fett 17.7g, Eiweiß 6.7g, Kohlenhydrate 22.4g



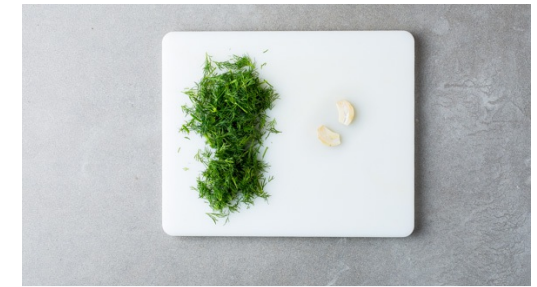
### 1. Paprika schneiden

Den Grill vorheizen. Die **Spitzpaprika samt Strunk** der Länge nach halbieren, sodass der Strunk intakt bleibt. Die **Paprika** entkernen und die Innenseiten der **Paprika** mit ein paar Tropfen Olivenöl und etwas Salz einreiben.



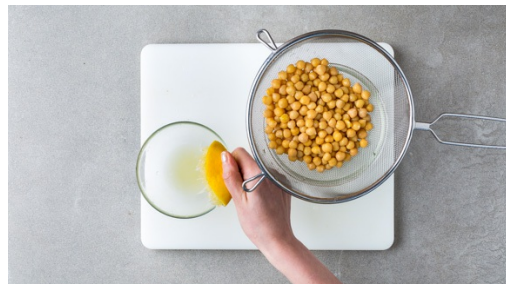
### 2. Paprika grillen

Sobald der Grill mittelhoch erhitzt ist, die **Paprika** auf der Hautseite ca. 10Min. grillen, bis diese leichte Blasen bildet und zu bräunen beginnt. Die **Paprika** umdrehen und auf der Innenseite weitere 5-8Min. grillen. **Alternativ** können die **Paprika** im Backofen bei 230°C Ober-/Unterhitze auf einem mit Backpapier belegten Backblech ca. 18-20Min. geröstet werden.



### 3. Dill schneiden

Währenddessen den **Dill** ohne die harten Stängel grob hacken. Den **Knoblauch** schälen und halbieren.



### 4. Hummus vorbereiten

Die **restliche 1/2 Zitrone vom Taboulé** auspressen. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 5. Hummus mischen

Die **Kichererbsen** je nach Geschmack mit der **Hälfte oder der ganzen Knoblauchzehe**, 2-3EL **Zitronensaft**, 2-3EL Olivenöl sowie 2-3EL Wasser mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, 1 Prise Zucker und Pfeffer abschmecken. Erneut pürieren, bis alles gut verteilt ist.



### 6. Dressing mischen

Zum Schluss 1-2EL **Granatapfelsirup** mit 2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, nach Geschmack ggf. mit etwas Essig abschmecken. Die **gegrillten Paprika** mit dem **Dressing** und dem **Dill** vermengen und mit dem **Hummus** 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. [@](#) [n](#) [v](#) [#marleyspooning](#)