



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
- Tahini¹¹

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.



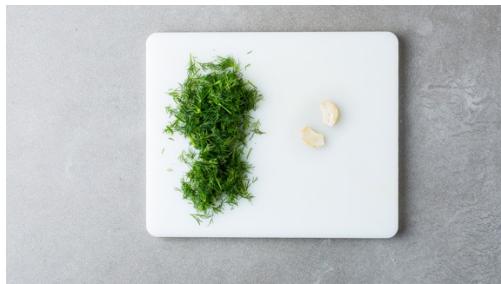
4. Hummus vorbereiten

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 **Hälfe 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.



3. Dill schneiden

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



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.