



Libanesischer Hummusteller mit Feta

und Gurken-Bohnen-Salat mit Tomate



ca. 25min



3-4 Personen

Heute gibt's was richtig Feines, Farbenfrohes und einfach rundherum Fabelhaftes: Star des Abends ist ein sättigender Salat aus Kidneybohnen, Gurken, Tomaten und frischen Kräutern mit einem Spritzer Zitrone. Aber auch der herrlich salzig-frische Feta kann sich sehen lassen, er wird zusammen mit dem Pitabrot im Ofen schön goldbraun und knusprig gebacken. Dazu noch einen Klecks Sumach-Hummus – und schon haben wir den Salat!

Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Vollkornpitabrot ¹
- 100g Feta ⁷
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 rote Zwiebel
- 2 Gurken
- 5 Tomaten
- 20g Minze & Dill
- 2 Becher Hummus ¹¹
- 1 Päckchen Sumach

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Wer keine rohen Zwiebeln mag, kann die Zwiebelwürfel einige Minuten in heißem Wasser einweichen und dann abgießen.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 910kcal, Fett 32.9g, Kohlenhydrate 112.4g, Eiweiß 33.3g



1. Pitabrot schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pitabrote** aufeinanderstapeln und in 6 Dreiecke schneiden. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.



2. Pitabrot backen

Das **Pitabrot** mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Den **Feta** auf dem **Pitabrot** verteilen und 10-12Min. im Ofen backen, bis die Ränder des **Pitabrot**es goldbraun und knusprig sind. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



4. Gemüse schneiden

Die **Gurken** längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und mit dem **Dill samt Stängeln** fein schneiden.



5. Salat zubereiten

4EL Zitronensaft mit 2EL Olivenöl, 2EL Wasser sowie je 1/2TL Salz und Pfeffer verrühren. Die **Kidneybohnen**, die **Gurken**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und die **Kräuter** mit dem **Dressing** vermengen und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Kidneybohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Hummus** mit **1TL Zitronenschale**, **1-2TL Sumach** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Salat** sowie dem **Pitabrot** anrichten. Das **Hummus** mit je 2TL Olivenöl beträufeln und mit **Sumach** und **Zitronenschale** garniert servieren.