



Superfix: Libanesischer Hummusteller

mit Feta und Gurken-Bohnen-Salat



ca. 20min



2 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

- 1 Packung Vollkornpitabrot ¹
- 100g Feta ⁷
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 10g Minze & Dill
- 1 Dose Kichererbsen
- 25g Tahini ¹¹
- 1 Päckchen Sumach

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- 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 1210kcal, Fett 52.2g, Kohlenhydrate 132.6g, Eiweiß 41.8g



1. Pitabrot schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pitabrote** aufeinanderstapeln und in 6 Dreiecke schneiden. Das **Pitabrot** mit 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



2. Pitabrot backen

Die **½ des Fetas** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und auf dem **Pitabrot** verteilen und 10-12Min. im Ofen backen, bis die Ränder des **Pitabrotes** goldbraun und knusprig sind. **Tipp:** Das Blech in den noch vorheizenden Ofen schieben. Wer keine Kalorien zählt, kann auch mehr **Feta** verwenden.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



4. Gemüse schneiden

Die **Gurke** 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

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



6. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen** abtropfen lassen, dann mit 1EL Olivenöl, dem **Tahini**, und 3-4EL Wasser in einem hohen Gefäß pürieren. Das **Hummus** mit **½TL Zitronenschale**, **1TL Sumach** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Salat** sowie dem **Pitabrot** anrichten. Das **Hummus** mit je 1TL Olivenöl beträufeln und mit **Sumach** und **Zitronenschale** garniert servieren.