



Superfix: Libanesischer Hummusteller

mit Feta und Gurken-Bohnen-Salat



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
- 1 große Gurke
- 4 Tomaten
- 20g Minze & Dill
- 2 Dosen Kichererbsen
- 50g Tahini ¹¹
- 1 Päckchen Sumach

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Kochtipp

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 881kcal, Fett 33.0g, Kohlenhydrate 106.3g, Eiweiß 32.0g



1. Pitabrot schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pitabrote** aufeinanderstapeln und in Dreiecke schneiden. Das **Pitabrot** mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen.



2. Pitabrot backen

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln, auf dem **Pitabrot** verteilen und 10-12Min. im Ofen backen, bis die Ränder des **Pitabrot**es goldbraun und knusprig sind. **Tipps:** Das Blech in den noch vorheizenden Ofen schieben. Je nach Ofen die Position der Bleche nach der Hälfte der Zeit tauschen.



3. Zutaten vorbereiten

Die **Bohnen** 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.



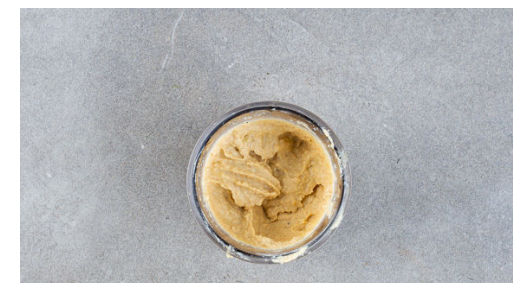
4. Gemüse schneiden

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

4EL Zitronensaft mit 2EL Olivenöl, 2EL Wasser sowie je ½TL 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.



6. Hummus zubereiten

Die **Kichererbsen** abtropfen lassen, dann mit 2EL Olivenöl, dem **Tahini**, und 4-5EL Wasser in einem hohen Gefäß pürieren. 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 1TL Olivenöl beträufeln und mit **Sumach** und **Zitronenschale** garniert servieren.