



TBR: 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!

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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 933kcal, Fett 35.4g,
Kohlenhydrate 112.4g, Eiweiß 33.1g



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



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.



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.



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.



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.



Das **Hummus** mit ½TL **Zitronenschale**, 1TL **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.