



Orientalisches Abendbrot

mit Hummus und Grillgemüse



20-30min



3-4 Personen

Das klassische Abendbrot kann so viel mehr sein als eine mit Wurst oder Käse belegte Stulle - es kann ganze Kulturen vereinen! Hier haben wir für dich eine Alternative zum typisch deutschen Mahlzeitenritual kreiert, die dich begeistern wird! Das warme Pitabrot wird dick mit selbst gemachtem Hummus bestrichen und mit gegrillter Aubergine und Paprika belegt. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 2 gelbe Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Päckchen Tahini¹¹
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Packungen Pitabrot¹
- 10g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 833.0kcal, Fett 26.1g, Eiweiß 27.0g, Kohlenhydrate 115.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Auberginen** längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen, eine **Knoblauchzehe** in feine Scheibchen schneiden, die **andere Knoblauchzehe** für später beiseitelegen.



2. Gemüse rösten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 1EL Olivenöl mit **2TL Gewürzmischung** verrühren. Die **Auberginen**, die **Paprika**, die **Knoblauchscheiben** und die **1/2 der Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Gewürzöl** gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, nochmals mischen, gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Ofen rösten.



3. Hummus zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere** in Spalten schneiden. Die **restlichen Kichererbsen** mit **1-2EL Zitronensaft**, 2EL Olivenöl, der **1/2 des Tahini**, dem **restlichen Knoblauch**, 1 Prise Salz und 3-4EL Wasser pürieren. Mit Salz, Pfeffer, **restlichem Tahini**, **Zitronensaft** und **-abrieb** und **Kreuzkümmel** würzen.



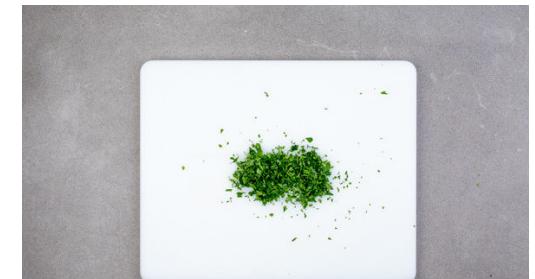
4. Gemüse verfeinern

Die **restliche Gewürzmischung nach Geschmack**, 1-2EL Olivenöl und 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Ofengemüse** vermengen. **Tipp:** Wer mag, kann **1 Prise Gewürzmischung** für die Garnitur des **Hummus** aufheben.



5. Brot rösten

Die **Pitabrote** mit je 1/2TL Olivenöl einreiben, salzen und im Ofen 5-8Min. knusprig aufbacken.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Das **Ofengemüse** mit dem **Hummus** anrichten und mit der **Petersilie** und den **Zitronenspalten** garniert servieren. Die **Pitabrote** dazu reichen.