



## Gebratene Austernpilze auf Linsenhummus

mit Gurkensticks und Vollkornpita



ca. 20min



1 Portion

Dieses vegane Gericht ist von der Levante-Küche inspiriert und kombiniert würzig gebratene Austernpilze mit einem cremigen Hummus aus Linsen und Tahini. Frische Gurkensticks und warmes Vollkornpitabrot ergänzen den aromatischen Teller.

## Was du von uns bekommst

- 125g Austernpilze
- 1 Gurke
- 10g Koriander
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Dose Bio-Linsen
- 25g Tahini <sup>2</sup>
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. Vollkornpita**br**ot <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse
- Sieb

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

### Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 914kcal, Fett 38.1g, Kohlenhydrate 100.4g, Eiweiß 36.6g

1

### 1. Zutaten vorbereiten

Die **Austernpilze** mit den Fingern in Streifen zupfen. Cut Die **Gurke** der Länge nach achtern und anschließend je nach Länge der **Gurke** quer halbieren oder dritteln. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Die **Zitrone** halbieren und auspressen.

4

### 4. Pita erwärmen

In einer kleinen Pfanne 1TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen, dann **1 Pitabrot** im heißen Öl auf jeder Seite ca. 30Sek. erwärmen, bis das **Brot** leicht gebräunt ist. **Tipp:** Wer mag, kann das **Pitabrot** auch ohne Fett in einem Toaster erwärmen.

2

### 2. Hummus vorbereiten

Die **Linsen** in ein Sieb abgießen, dabei die **Flüssigkeit** in einer Schüssel auffangen. Die **Linsen** mit der **Tahini**, 1½EL Zitronensaft, 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und ½TL Salz in ein hohes Gefäß geben.

5

### 5. Pilze braten

In derselben Pfanne die Pilze mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 4-5Min. goldbraun braten, dabei nur gelegentlich umrühren, damit die **Pilze** kräftig rösten und schön knusprig werden. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.

3

### 3. Hummus zubereiten

Die **½ der aufgefangenen Linsenflüssigkeit** dazugeben und die **Linsen** mit einem Stabmixer möglichst glatt pürieren. Dabei nach Bedarf ggf. mehr **Flüssigkeit** dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Konsistenz sollte streichfähig, aber nicht zu flüssig sein.

6

### 6. Anrichten und servieren

Das **Hummus** auf einem Teller verstreichen, dann die **Pilze** darauf anrichten und mit dem **Koriander** bestreuen. Nach Belieben mit ½TL Olivenöl beträufeln und mit den **Gurkensticks** und dem **Pitabrot** servieren.