

MARLEY SPOON



RS Orientalisches Abendbrot

mit Hummus und Grillgemüse



20-30min



2 Portionen

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 Vollkornpitabrot wird dick mit selbst gemachtem Hummus bestrichen und mit gegrillter Aubergine und Paprika belegt. Lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 1 Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini²
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. Vollkornpitabrot¹
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

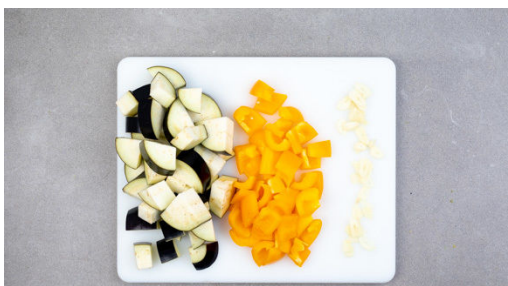
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1068kcal, Fett 40.2g, Kohlenhydrate 150.4g, Eiweiß 25.4g



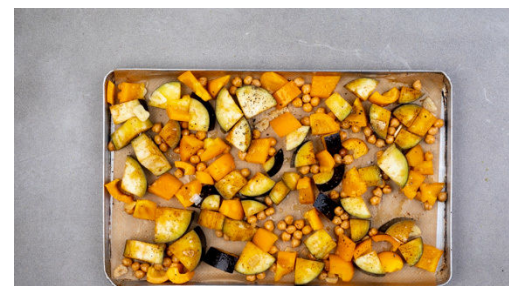
1. Gemüse schneiden

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



4. Gemüse verfeinern

Die **restliche Gewürzmischung nach Geschmack**, 1EL Olivenöl und ½EL Essig sowie Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Ofengemüse** vermengen. **Tipp:** Wer mag, kann **1 Prise Gewürzmischung** für die Garnitur des **Hummus** aufheben.



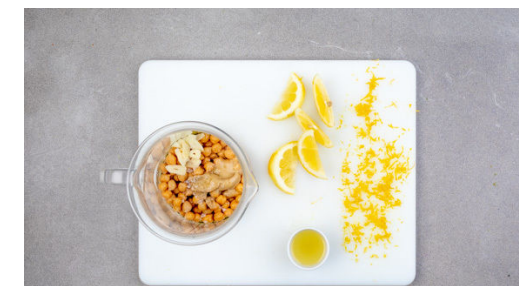
2. Gemüse rösten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 1EL Olivenöl mit **2TL Gewürzmischung** verrühren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **½ der Kichererbsen**, den **Auberginen**, der **Paprika** und den **Knoblauchscheibchen** vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, nochmals mischen, gleichmäßig verteilen und 20-25Min. im Ofen rösten.



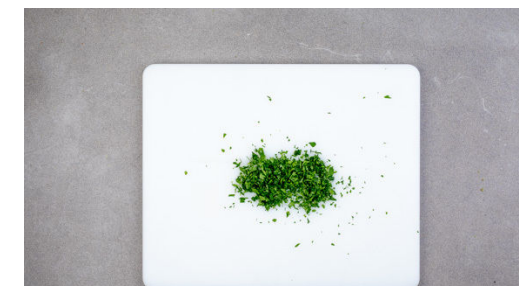
5. Brot rösten

Die **Pitabrote** mit je ½TL Olivenöl einreiben, salzen und im Ofen in 5-8Min. knusprig aufbacken.



3. Hummus zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **übrigen Kichererbsen** mit **1EL Zitronensaft**, 1EL Olivenöl, der **½ des Tahini**, dem **übrigen Knoblauch**, 1 Prise Salz und 2EL Wasser pürieren. Mit Salz, Pfeffer, **übrigem Tahini**, **Kreuzkümmelgewürz**, **Zitronensaft** und **-schale** abschmecken.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Das **Ofengemüse** mit dem **Hummus** anrichten und mit der **Petersilie**, ggf. **restlicher Gewürzmischung** und **restlicher Zitronenschale** garnieren und mit den **Zitronenspalten** und dem **Pitabrot** servieren.