MARLEY SPOON

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 [2]
- 1 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 1 Pck. Vollkornpitabrot [1]

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
Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 812kcal, Fett 37.5g, Kohlenhydrate 83.0g, Eiweiß 33.5g

1. Zutaten vorbereiten

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

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.

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.

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.

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.

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.