



Hummus mit gegrilltem Gemüse

dazu Oliven und warmes Pitabrot



20-30min



2 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. Dazu noch aromatische Oliven und frische Petersilie – lecker!

Was du von uns bekommst

- 2 Auberginen
- 1 gelbe Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 25g Tahini ¹¹
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Packung Pitabrot ¹
- 10g Petersilie
- 1 Packung grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

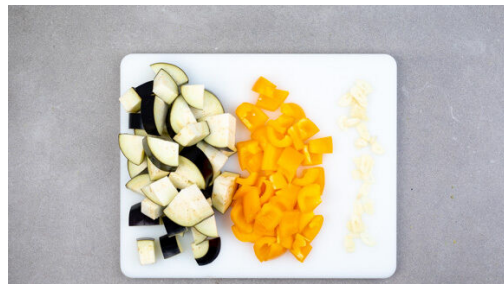
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1000kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 137.7g, Eiweiß 28.6g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) 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, **eine Hälfte** in feine Scheibchen schneiden, die **andere Hälfte** für später beiseitelegen.



4. Gemüse verfeinern

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



2. Gemüse rösten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 1EL Olivenöl mit **1TL Gewürzmischung** verrühren und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **1/2 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.



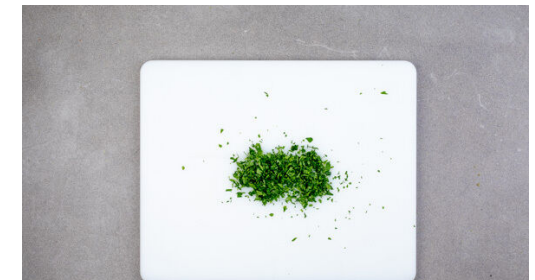
5. Brot aufbacken

4 Pitabrote mit je 1/2TL Olivenöl einreiben, mit 1 Prise Salz würzen und im Ofen 5-8Min. knusprig aufbacken. **Tipp:** Wer mag, kann auch alle **Pitabrote** verwenden oder das **übrige Brot** für einen späteren Zeitpunkt einfrieren.



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**, 1EL Olivenöl, der **1/2 des Tahini**, dem **restlichen Knoblauch**, 1 Prise Salz und 2-3EL Wasser pürieren. Mit Salz, Pfeffer, **restlichem Tahini**, **Kreuzkümmel**, **Zitronensaft** und **-schale** würzen.



6. Garnieren und servieren

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