



Hummus mit gegrilltem Gemüse

dazu Oliven und warmes Pitabrot



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. Dazu noch aromatische Oliven und frische Petersilie - lecker!

Was du von uns bekommst

- 3 Auberginen
- 2 gelbe Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Tahini¹¹
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Packungen Pitabrot¹
- 10g Petersilie
- 2 Packungen 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 968kcal, Fett 35.7g, Kohlenhydrate 130.7g, Eiweiß 27.3g



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 Knoblauchzehe** in feine Scheibchen schneiden, die **andere Knoblauchzehe** für später beiseitelegen.



2. Gemüse rösten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 2EL Olivenöl mit **2TL 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.



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**, **Kreuzkümmel**, **Zitronensaft** und **-schale** würzen.



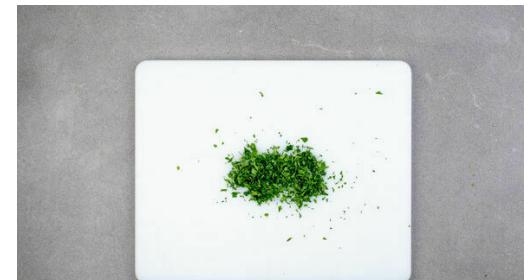
4. Gemüse verfeinern

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** als Garnitur für das **Hummus** aufheben.



5. Brot aufbacken

Je nach Hunger **8-10 Pitabrote** mit je 1/2TL Olivenöl einreiben, mit 1 Prise Salz würzen und im Ofen 5-8Min. knusprig aufbacken. **Tipp:** Die übrigen Pitabrote können bis zu einer späteren Verwendung eingefroren werden.



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.