



## Libanesischer Hummusteller mit Feta

und Gurken-Bohnen-Salat mit Tomate



ca. 25min



3-4 Personen

Heute gibt's was richtig Feines, Farbenfrohes und einfach rundherum Fabelhaftes: Star des Abends ist ein sättigender Salat aus Kidneybohnen, Gurken, Tomaten und frischen Kräutern mit einem Spritzer Zitrone. Aber auch der herrlich salzig-frische Feta kann sich sehen lassen, er wird zusammen mit dem Pitabrot im Ofen schön goldbraun und knusprig gebacken. Dazu noch einen Klecks Sumach-Hummus – und schon haben wir den Salat!

## Was du von uns bekommst

- 2 Packungen Vollkornpitabrot<sup>1</sup>
- 2 Packungen Feta Käse<sup>7</sup>
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 5 Tomaten
- 20g Minze & Dill
- 2 Becher Hummus<sup>11</sup>
- 1 Päckchen Sumach

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

## Kochtipp

Wer keine rohen Zwiebeln mag, kann die Zwiebelwürfel einige Minuten in heißem Wasser einweichen und dann abgießen.

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 862kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 111.6g, Eiweiß 33.1g



**1. Pitabrot schneiden**



**2. Pitabrot backen**

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pitabrote** aufeinanderstapeln und in 6 Dreiecke schneiden. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln.

Das **Pitabrot** mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen und gleichmäßig auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen. Den **Feta** auf dem **Pitabrot** verteilen und 10-12Min. im Ofen backen, bis die Ränder des **Pitabrotes** goldbraun und knusprig sind.



**4. Gemüse schneiden**

Die **Gurke** längs vierte und quer in dünne Scheiben schneiden. Die **Tomaten** in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die

**Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und mit dem **Dill** samt **Stängeln** fein schneiden.



**5. Salat zubereiten**

**4EL Zitronensaft** mit 2EL Olivenöl, 2EL Wasser sowie 1/2TL Salz und Pfeffer verrühren. Die **Kidneybohnen**, die **Gurken**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und die **Kräuter** mit dem **Dressing** vermengen und ggf. mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken.



**3. Zutaten vorbereiten**

Die **Kidneybohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Zitronenschalen** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



**6. Fertigstellen & servieren**

Das **Hummus** mit **1TL Zitronenschale**, **1-2TL Sumach** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Salat** sowie dem **Pitabrot** anrichten. Das **Hummus** mit je 2TL Olivenöl beträufeln und mit **Sumach** und **Zitronenschale** garniert servieren.