

Rezept

Algen-Hummus-Bowl mit Nori-Topping

Ein Rezept von Algen-Hummus-Bowl mit Nori-Topping, am 27.04.2024

Zutaten

Für die Bowl:

- | | |
|---|---|
| 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht) | 1 Knoblauchzehe |
| 1 EL Olivenöl | 2 TL Zitronensaft |
| 15 g helles Tahin (Sesampaste) | Salz |
| grüner Pfeffer | 1 TL Spirulinapulver (ersatzweise Chlorellapulver) |
| 3 g getrocknete Wakame | 1 kleine Avocado |
| 2 Mini-Gurken | |

Für das Topping:

- | | |
|-------------------------------|---|
| 1 EL heller Sesam | $\frac{1}{2}$ Nori-Blatt |
| $\frac{1}{4}$ TL Chiliflocken | $\frac{1}{4}$ TL Meersalzflöcken (ersatzweise Fleur de Sel) |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 460 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und hacken. Kichererbsen und Knoblauch mit 2 EL Wasser, Olivenöl, Zitronensaft und Tahin im Blitzhacker oder in einem Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren, falls nötig, etwas mehr Wasser dazugeben. Hummus salzen und mit grünem Pfeffer aus der Mühle würzen. Das Spirulinapulver einrühren und alles noch einmal kräftig durchmischen. Den Hummus auf zwei Tellern anrichten.
2. Die Wakame-Algen in kaltem Wasser 5-6 Min. einweichen. Inzwischen die Avocado halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Die Gurken putzen und waschen. Gurken der Länge nach in Sticks schneiden. Avocadospalten und Gurkensticks salzen, pfeffern und neben oder auf dem Hummus anrichten. Die Wakame-Algen trocken tupfen und mit anrichten.
3. Für das Topping den Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten und abkühlen lassen. Das Nori-Blatt mit einem scharfen Messer oder einer Schere in feine Streifen und dann quer in Stückchen schneiden. Sesam mit Nori, Chili- und Meersalzflöcken mischen und über die beiden Bowls streuen.