

Rezept

Chili-Hummus mit gebratenen Pilzen & Sprossen

Ein Rezept von Chili-Hummus mit gebratenen Pilzen & Sprossen, am 05.12.2023

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)	¼ l Gemüsebrühe
1 grüne Chilischote (z. B. Jalapeño)	1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone	½ Bund glatte Petersilie
2 TL Sesamsamen	1 TL gemahlener Cumin
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
¼ TL Cayennepfeffer	4 TL Olivenöl
40-50 g Alfalfasprossen (oder Sprossenmix)	250 g braune Champignons

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und in der Brühe bis zur Verwendung bei kleiner Hitze köcheln lassen.

2. Inzwischen die Chilischote längs aufschneiden, putzen, waschen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und 1 EL Saft auspressen. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter hacken. Die Sesamsamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis es duftet. Dann beiseitestellen.

3. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei die Brühe auffangen. Die Kichererbsen mit Knoblauch, Zitronensaft und 1-2 EL Brühe fein pürieren. Mit Cumin, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Zitronenschale, Chiliwürfel und die Hälfte der Petersilie untermischen. In die Mitte einer Platte geben, 2 TL Olivenöl darüberträufeln und mit Sesamsamen bestreuen. Die Sprossen abbrausen, gut abtropfen lassen und um den Hummus verteilen.

4. Die Champignons abreiben, erdige Teile entfernen und die Pilze in Scheiben schneiden. Eine schwere Pfanne stark erhitzen, die Pilze erst ohne Fett braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Pilze etwas bräunlich sind. Das restliche Olivenöl untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die heißen Pilze auf den Hummus geben, mit restlicher Petersilie bestreuen.