Rezept

Fladenbrot-Sandwich mit zweierlei Hummus

Ein Rezept von Fladenbrot-Sandwich mit zweierlei Hummus, am 19.06.2025

Zutaten

50 g	Kichererbsen (aus der Dose)
½	Zitrone
1 EL	weißes Tahin (Sesampaste)
80 g	Rote-Bete-Scheiben (aus dem Glas)
½ Bund	glatte Petersilie
20 g	Pinienkerne
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
	Salz
25 g	schwarze Oliven (entsteint)
1 TL	Agavendicksaft
2 Stück	Fladenbrot (à 80 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Stullen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 28 g F, 12 g EW, 54 g KH

Zubereitung

1. Für den Hummus die Kichererbsen kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Zitrone auspressen. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Tahin und ¼ TL Salz in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab glatt mixen.

2. Die Rote Beten kurz abtropfen lassen und den Sud aus dem Glas auffangen. Die Hälfte der Kichererbsencreme mit 2 EL Rote- Bete-Sud verrühren. Die Oliven zur restlichen Creme geben und nochmals glatt pürieren.

3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter klein schneiden. Dann mit dem restlichen Öl und dem Agavendicksaft verrühren und salzen.

4. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

5. Die Fladenbrotstücke waagerecht aufschneiden. Die unteren Hälften streifenförmig mit pinkfarbenem und dunklem Hummus bestreichen. Den Petersiliensalat und die Rote-Bete-Scheiben darauf verteilen. Mit den Pinienkernen bestreuen und die Stullen zuklappen.