

## Rezept

# Hummus mit Pfannenbrot

Ein Rezept von Hummus mit Pfannenbrot, am 23.04.2024

## Zutaten

<b>½ Bund</b> Minze	<b>150 g</b> Mehl
<b>Salz</b> Gewürze & Saucen	<b>1 Dose</b> Kichererbsen
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>100 g</b> Tahin (Sesampaste)
<b>1 Prise</b> Cayennepfeffer	<b>½ TL</b> edelsüßes Paprikapulver
<b>2 EL</b> Sesamöl	<b>2 EL</b> helle Sesamsamen
Mehl zum Arbeiten	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 910 kcal

## Zubereitung

1. Für den Teig die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Das Mehl in eine Schüssel geben und mit 1 TL Salz, der Minze und 95 ml lauwarmem Wasser mischen.
2. Alles auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und ca. 20 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Inzwischen die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen lassen und dabei die Flüssigkeit auffangen. Den Knoblauch schälen, hacken und in einen hohen Rührbecher geben. Dann Kichererbsen, Olivenöl, Zitronensaft und das Tahina dazugeben. Mit dem Pürierstab zu einem feinen Mus pürieren. Falls es zu trocken sein sollte, ca. 2 EL Kichererbsenflüssigkeit unterrühren. Hummus mit Salz und Cayennepfeffer würzen, auf einen Teller streichen und mit Paprika bestäuben.
4. Den Backofen auf 50° vorheizen. Den Teig in 6 gleich große Portionen teilen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche jede Portion mit dem Nudelholz zu einem dünnen Fladen (ca. 12 cm Ø) ausrollen. Die Fladen zunächst nur auf einer Seite mit 1 EL Sesamöl einpinseln und mit 1 EL Sesamsamen bestreuen.
5. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Fladen darin mit der Sesam-Seite nach unten ca. 2 Min. bei mittlerer Hitze backen. Inzwischen die obere Seite mit restlichem Sesamöl (1 EL) einpinseln und mit übrigen Sesamsamen (1 EL) bestreuen. Die Fladen wenden und nochmals ca. 2 Min. backen. Im Ofen (Mitte) warm halten, bis alle gebacken sind. Dann die Fladen mit Hummus genießen.