

Rezept

# Knäckebrot mit Edamame-Hummus und Lachs

Ein Rezept von Knäckebrot mit Edamame-Hummus und Lachs, am 28.06.2026

## Zutaten

### Für den Hummus

Salz	<b>200 g</b> TK-Edamame-Bohnen (grüne Sojabohnenkerne)
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>4 EL</b> Zitronensaft
<b>2 EL</b> Tahin (Sesampaste)	schwarzer Pfeffer
<b>½ TL</b> gemahlener Kreuzkümmel	

### Für die Brote

<b>4 Scheiben</b> Knäckebrot	<b>100 g</b> Räucherlachs in Scheiben
schwarzer Pfeffer	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 394 kcal, 20 g F, 29 g EW, 20 g KH

## Zubereitung

1. In einem großen Topf Salzwasser aufkochen und die Edamamekerne darin ca. 3 Min. blanchieren. In ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und in einen hohen Rührbecher füllen. Den Knoblauch schälen, grob hacken und zugeben. Zitronensaft, Tahin, 50 ml Wasser, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zufügen und alles cremig pürieren. Den Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Knäckebrotsscheiben dick mit Hummus bestreichen. Mit dem Lachs belegen und mit Pfeffer übermahlen. Die Brote auf zwei Tellern anrichten und servieren.