

## Rezept

# Lachsschnitte mit pinkem Hummus

Ein Rezept von Lachsschnitte mit pinkem Hummus, am 25.04.2024

## Zutaten

### Für den Teig:

**300 g** Blumenkohl

**1 EL** Kokosmehl

Salz

**2** Eier (M)

**1 TL** Flohsamenschalen

Pfeffer

### Für den Belag:

**¼ Bund** Schnittlauch

**2 EL** pinker Hummus

**½ TL** Chiliflocken

**100 g** geräucherter Lachs (in Scheiben)

**2 TL** schwarzer Sesam

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 365 kcal, 24 g F, 27 g EW, 8 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 175° vorheizen. Für den Teig den Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. 1 Handvoll der Röschen in einen Standmixer geben und zu reiskorngroßen Stückchen verarbeiten, auf einem Teller beiseitestellen. Auf diese Weise nach und nach auch den übrigen Blumenkohl zu »Reis« verarbeiten.
2. Den Blumenkohlreis mit den Eiern, dem Kokosmehl und den Flohsamenschalen zu einem streichfähigen Teig vermengen. Mit ½ TL Salz und etwas Pfeffer würzen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig auf dem Blech zu vier ½ cm dicken Fladen verstreichen. Dabei darauf achten, dass die Fladen keine Löcher aufweisen. Im Ofen (Mitte) 12 Min. backen, dann die Fladen wenden und weitere 8 Min. backen.
4. Für den Belag den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Die Fladen aus dem Ofen holen und mit dem Hummus und dem geräucherten Lachs belegen. Mit Sesam, Chiliflocken und den Schnittlauchröllchen bestreuen.