

Rezept

Pita-Chips mit Tomatenhummus

Ein Rezept von Pita-Chips mit Tomatenhummus, am 30.11.2023

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)	100 g getrocknete Tomaten (in Öl)
3 Knoblauchzehen	6 EL Olivenöl
3 TL Gyrosgewürz	Salz
Pfeffer	5 Pita-Brote (400 g)
50 g Tahin (Sesampaste)	2 EL Zitronensaft
½ TL gemahlener Kreuzkümmel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 16 g F, 12 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen. Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden.
2. Knoblauch schälen und 1 Zehe grob würfeln. Die restlichen Zehen durch die Presse drücken und mit 4 EL Olivenöl und dem Gyrosgewürz verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Pita-Brote wie eine Torte in je 6 Stücke schneiden und diese auf dem Blech verteilen. Die Brotstücke mit dem Würzöl bepinseln und im Ofen (Mitte) in 12 Min. knusprig braun backen.
4. Für den Hummus die Kichererbsen und die Tomaten mit Knoblauchwürfeln, dem restlichen Olivenöl (2 EL), Tahin, Zitronensaft, 3 EL Wasser und Kreuzkümmel in einen hohen Rührbecher geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Hummus mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die knusprig gebackenen Pita-Chips aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Noch warm in den Hummus dippen und genießen.