Rezept

Stullen mit Borlotti-Hummus und Grünkohlchips

Ein Rezept von Stullen mit Borlotti-Hummus und Grünkohlchips, am 25.04.2024

Zutaten

Für die Grünkohlchips

120 g	Grünkohl (Blätter mit Stiel)
1 EL	Zitronensaft
2 Msp.	Piment d'Espelette
1 EL	Mandelmus
	Salz
1 TL	helle Senfsamen

Für das Hummus

1 Dose	hellbraune Borlottibohnen (ersatzweise weiße Bohnen; 240 g Abtropfgewicht)
2 TL	Mandelmus
	Salz
	gemahlener Kreuzkümmel (nach Belieben)
½	Bio-Zitronen
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 Msp.	Piment d'Espelette
	Pfeffer

Ausserdem

2 Scheiben	Bauernbrot

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 21 g F, 15 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Für die Grünkohlchips den Backofen auf 150° vorheizen. Die Grünkohlblätter von den dicken Stielen abstreifen, sehr gründlich waschen und trocken schleudern. Die Blätter in kleine Stücke zupfen und nochmals trocken tupfen.

2. In einer Schüssel das Mandelmus mit dem Zitronensaft, knapp ½ TL Salz und Piment d'Espelette verrühren. Die Grünkohlblätter dazugeben, etwas verkneten und dabei gut mit der Gewürz-Mischung überziehen.

3. Den Backofen auf 110° zurückschalten. Die Blätter nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, die Senfsamen darüberstreuen und den Grünkohl im heißen Ofen (Mitte) in 50-60 Min. knusprig und trocken werden lassen, dabei immer mal wieder wenden. Dann die Chips herausholen und auf dem Blech abkühlen lassen.

4. Für das Hummus die Bohnen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen. 1 TL Schale abreiben. Den Saft auspressen.

5. Bohnen in einen hohen Becher oder Mixer geben. Knoblauch schälen, hacken und dazugeben. Das Mandelmus mit 1 EL Zitronensaft, 1 Msp. Zitronenschale, 1 EL Olivenöl, etwas Salz und Piment d'Espelette dazugeben. Nach Belieben noch mit 1 Prise Kreuzkümmel würzen. Alles im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Falls nötig, noch 1 EL Öl untermixen, eventuell 1 Spritzer Wasser. Das Hummus mit Salz, Pfeffer und eventuell Zitronensaft und -schale abschmecken. Die Brote nach Wunsch toasten, mit Hummus bestreichen und mit den Chips bestreuen.