

Rezept

Tomaten-Sandwich mit selbst gemachtem Hummus

Ein Rezept von Tomaten-Sandwich mit selbst gemachtem Hummus, am 11.11.2024

Zutaten

100 g Kichererbsen (aus der Dose)	1 Knoblauchzehe
30 g helles Tahin (Sesampaste)	2 EL Zitronensaft
Salz	70 g reife Mango (ersatzweise reife Birne)
2 TL edelsüßes Paprikapulver	1 Tomate
4 TL frische Sprossen (ersatzweise Kresse)	4 Scheiben Brot

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 6 g F, 11 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Für den Hummus die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen. Kichererbsen mit Tahin, Zitronensaft, ½ TL Salz und Knoblauch in den Blitzhacker geben und zerkleinern. Dabei so viel Wasser dazugeben, dass eine glatte, sämige Creme entsteht. Den Hummus in ein sauberes Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
2. Für die Sandwichs die Mango schälen, das Fruchtfleisch ggf. vom Stein lösen und in Stücke schneiden. In einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. 70 g Hummus (Rest anderweitig verwenden, s. Tipp) und Paprikapulver dazugeben, alles glatt verrühren.
3. Die Tomate waschen und quer in dünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Sprossen in einem Sieb waschen und trocken schütteln (Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen).
4. Alle Brote mit dem Mango-Hummus bestreichen. Auf 2 Brote die Tomatenscheiben schichten, dann Sprossen oder Kresse darübergeben und jeweils mit einer zweiten Brotscheibe bedecken.