Rezept

Veganes Sandwich mit Hummus und Chimichurri

Ein Rezept von Veganes Sandwich mit Hummus und Chimichurri, am 31.05.2025

Zutaten

FÜR DEN BELAG:

- **1** großer Zucchino
- **4 Zweige** Rosmarin
- Salz
- **2** rote oder gelbe Paprikaschoten
- **2 EL** Olivenöl

FÜR DAS HUMMUS:

- **1 kleine Dose** Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
- **1/2** Zitrone
- **1 EL** Sesammus (Tahin)
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- **1** kleine Knoblauchzehe
- **50 ml** Olivenöl
- Salz

AUSSERDEM:

- Backpapier
- **4 EL** Chimichurri (ca. 60 g; siehe Rezept-Tipp unten)
- **8 Scheiben** Vollkornbrot (ersatzweise Graubrot)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Sandwiches | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für den Belag den Backofen auf 220° vorheizen. Zucchino und Paprikaschoten putzen und waschen. Den Zucchino schräg in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika in ca. 4 cm breite Streifen schneiden. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Nadeln vom Stiel zupfen und fein hacken.

2. Öl, Rosmarin und 1/2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Das Gemüse dazugeben. Mit den Händen vermengen, bis die Gemüsestreifen rundherum mit der Marinade benetzt sind. Ein Backblech mit Backpapier belegen und das Gemüse samt der Marinade darauf ver-teilen. 10 - 12 Min. im Ofen (Mitte) garen, bis die Haut der Paprika leicht gebräunt ist.

3. Inzwischen für das Hummus die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen, Zitronensaft auspressen und beides mit Kichererbsen, Olivenöl und Sesammus fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Alle Brotscheiben mit je 2 TL Hummus bestreichen, auf 4 Brotscheiben das Gemüse legen, mit je 1 EL Chimichurri beträufeln und mit den restlichen Brotscheiben zu Sandwiches zusammensetzen.