

Rezept

Veganes Sandwich mit Hummus und Chimichurri

Ein Rezept von Veganes Sandwich mit Hummus und Chimichurri, am 28.09.2023

Zutaten

FÜR DEN BELAG:

- | | |
|-------------------|----------------------------------|
| 1 großer Zucchini | 2 rote oder gelbe Paprikaschoten |
| 4 Zweige Rosmarin | 2 EL Olivenöl |
| Salz | |

FÜR DAS HUMMUS:

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

AUSSERDEM:

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

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. Zucchini und Paprikaschoten putzen und waschen. Den Zucchini 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 verteilen. 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.