

Mittag-/Abendessen

Kenianischer Hummus und Gemüsesalat

Für 4 Personen

Nährwerte pro Portion: 340 kcal

Für den kenianischen Hummus:

- 400 g Kichererbse (Dose)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Tahin
- 5 EL Olivenöl
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- Salz

Für den Gemüsesalat:

- 3 Karotten
- 400 g Weißkohl
- 1 grüne Paprikaschote
- 4 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- 4-5 Tomaten

Außerdem:

- 2 EL Sesam
- Fladenbrot, alternativ Vollkornbrot

So geht's

Kenianischer Hummus

1. Kichererbsen mit Wasser abspülen und mit einem Stabmixer fein pürieren.
2. Fein gehackte Knoblauchzehen, Tahin, Olivenöl, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz hinzugeben und zu einer Creme verrühren.

Gemüsesalat

3. Fein geschnittene Möhren, Weißkohl und Paprika mit Zitronensaft und Öl vermengen.
4. 20 Minuten ziehen lassen.
5. Tomaten in Spalten schneiden und hinzugeben.
6. Hummus auf Tellern anrichten und mit Sesam bestreuen.
7. Gemüsesalat auf dem Hummus verteilen und mit Fladenbrot (alternativ Vollkornbrot) servieren.

