

## **Orientalische Jause**

mit Hummus und Grillgemüse



20-30min



2 Personen

Die klassische Jause kann so viel mehr sein als eine mit Wurst oder Käse - es kann ganze Kulturen vereinen! Hier haben wir für dich eine Alternative zum typischen Mahlzeitenritual kreiert, die dich begeistern wird! Das warme Fladenbrot wird dick mit selbst gemachtem Hummus bestrichen und mit gegrillter Melanzani und Paprika belegt, dazu gibt es noch saftige Oliven. Lecker!

## Was du von uns bekommst

- Melanzani
- Kichererbsen
- Tahini <sup>11</sup>
- Paprika
- Petersilie
- Knoblauchzehe
- Zitrone
- Fladenbrot <sup>1,11</sup>
- Kreuzkümmel
- Habeshas Berbere

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backofen mit Ober-/Unterhitze
- Küchenreibe
- Sieb
- Stabmixer
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Inhaltsangaben pro Portion

Energie 806kcal, Fett 34.3g, Kohlenhydrate 89.6g, Eiweiß 24.8g



### 1. Gemüse vorbereiten

Das Backrohr auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. **Melanzani** längs vierteln und in ca. 1cm große Stücke schneiden. **Paprika** vom Kerngehäuse befreien und in ca. 2cm Würfel schneiden. Beide **Knoblauchzehen** schälen und **eine** in feine Scheiben schneiden, die **zweite** für später zur Seite legen.



### 4. Gemüse verfeinern

Die **restliche Gewürzmischung nach Geschmack**, 1EL Olivenöl und 1-2TL Essig sowie Salz und Pfeffer verrühren und mit dem **Gemüse** vermengen. **Tipp:** Wer mag, kann **1 Prise Gewürzmischung** für die Garnitur des **Hummus** aufheben.



### 2. Gemüse rösten

Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 1EL Olivenöl mit **1TL Gewürzmischung** vermischen. Die **Melanzani, Knoblauchscheiben** und **Paprika** sowie eine halbe Dose **Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und mit dem **Gewürzöl** gut durchmischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend ca. 20-25Min. rösten.



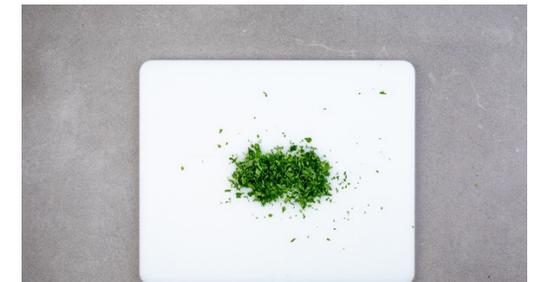
### 5. Fladen aufbacken

Die **Fladenbrote** mit etwas Wasser befeuchten und mit jeweils 1/2TL Olivenöl einreiben, salzen und im Rohr 5-8Min. knusprig aufbacken.



### 3. Hummus zubereiten

Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere** in Spalten schneiden. Die **restlichen Kichererbsen** mit **1-2EL Zitronensaft**, 1EL Olivenöl, der **1/2 des Tahini**, dem **restlichen Knoblauch**, 1 Prise Salz und 2-3EL Wasser pürieren. Mit Salz, Pfeffer, **restlichem Tahini**, **Zitronensaft** und **-abrieb** und **Kreuzkümmel** würzen...



### 6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Das **Gemüse** mit dem **Hummus** anrichten und mit der **Petersilie** und den **Zitronenspalten** garniert servieren. Die **Fladenbrote** dazu reichen.