

## Kichererbsenpüree mit Zucchini (4 Pers.) Hummus

Der Klassiker aus dem Orient ist auf jeder Party ein Hit!

Pro Pers.: 300 Kilokalorien, 1250 Kilojoule, 20 g Fett, 10 g Proteine, 19 g Kohlenhydrate

100 g	getrocknete Kichererbsen	über Nacht in genügend Wasser einweichen Einweichwasser weggiesen.
6 dl	Wasser	Wasser in die Pfanne geben, Kichererbsen bei kleiner Hitze zugedeckt 1 ½ - 2 Std. sehr weichkochen. Abgiessen, 1 dl Garflüssigkeit zurückbehalten. Kichererbsen mit etwas Garflüssigkeit pürieren.
50 g	Sesampaste (Tahin)	
2-3	Knoblauchzehen, gepresst	
2-3 El	Zitronensaft	
3-4 El	Olivenöl	
	Salz, Pfeffer	
¼ -1 Tl	Kreuzkümmel	Restliche Zutaten und Gewürze zugeben. Gut verrühren und abschmecken. Das Püree sollte eine geschmeidige Konsistenz haben
Ev.	Oliven- oder Sesamöl	Hummus auf eine Platte oder Teller anrichten, Öl darüberträufeln
wenig	Paprikapulver Oliven, schwarz	Hummus damit garnieren
3	Petersilienzweige	Blättchen abzupfen, zum Garnieren
500 g	Zucchini	in Längsscheiben schneiden
	Salz, Pfeffer	würzen
2 El	Olivenöl	in einer Bratpfanne erwärmen, Zucchiniestreifen beidseitig 2-3 Min. anbraten, anrichten Mit Fladenbrot zum Hummus servieren.



- Tipps:**
- Dieses vegetarische Gericht eignet sich als Vorspeise mit Brot (Fladenbrot) oder Gemüsestängel, als Brotaufstrich oder als Bestandteil einer Hauptmahlzeit.
  - Getrocknete Kichererbsen mit einer Dose Kichererbsen ersetzen.
  - Kichererbsen enthalten wertvolles pflanzliches Eiweiss und sind deshalb ein hochwertiger Bestandteil der veganen Küche. Weitere wichtige Inhaltsstoffe: Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine B1 und B6 sowie Folsäure. Hinzu kommen die Mineralstoffe Magnesium, Eisen und Zink.

# Fladenbrot (4 Pers., 12 Stück) Khubz / Pitta

ganzer Orient

Pro Stück.: 172 Kilokalorien, 722 Kilojoule, 1,2 g Fett, 7,2 g Proteine, 32 g Kohlenhydrate

1 W.	Hefe	
375 ml	Wasser, lauwarm	Hefe im Wasser auflösen
300 g	Dinkel, fein gemahlen	
300 g	Ruch oder Halbweissmehl	
2 TL	Meersalz	

Alles in einer Schüssel mischen, Hefeflüssigkeit zugeben  
Alles zu einem Teig vermischen, 10 Min. gut kneten.  
Zugedeckt an einem warmen Ort 20 Min. gehen lassen.

Teig auf der Arbeitsfläche kurz durchkneten, Teig in 12 Stücke teilen und jedes mit dem Wallholz 1 cm dick rund auswallen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen mit wenig Mehl bestäuben, zugedeckt 15 Min. gehen lassen.

Im vorgeheizten Ofen bei 220° C 15 Min. backen.

