

Hummus-Crostini

Zeit gesamt
25min



Zubereitungszeit
25min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kichererbsen aus der Dose	250 g
Sesam, weiß	60 g
Zitronen	2 St.
Wasser	50 ml
Honig	3 EL
Paprika, rot	1 St.
Olivenöl	7 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Salz	
Zucker	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Mehrkornbrötchen	2 St.
Rucola	50 g
Halloumi Grillkäse	250 g
Pinienkerne	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, kleine Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Sesam ca. 2 Min. rösten. Zitronen halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Kichererbsen, Sesam, 50 ml Wasser, 6 EL Zitronensaft und Honig fein pürieren. Hummus abschmecken.
2. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerngehäuse entfernen. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Paprika ca. 3 Min. braten. In einer Schüssel gebratene Paprika mit Balsamico, 2 EL Olivenöl, Salz, Zucker und Pfeffer würzen. Zum Durchziehen beiseitestellen.
3. Für die Crostini von den Brötchen jeweils 4 dicke Scheiben schräg abschneiden und auf einem Backblech mit Backpapier verteilen. Brotscheiben mit 2 EL Olivenöl beträufeln und im Ofen ca. 3 Min. knusprig grillen.
4. Salat waschen und trocken schleudern. Halloumi in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und Halloumi darin ca. 2 Min. von jeder Seite goldbraun braten. Brotscheiben mit Hummus bestreichen, mit Salat, Halloumi und Paprika belegen und mit Pinienkernen garnieren.

Guten Appetit!

Das Rezept ist vom DHB-Chefkoch Nils Walbrecht aus seinem E-Book „Erfolg isst anders!“.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	699 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	46 g