

Rezept:
für
2 Personen

1 Portion
164 kcal

Mittagessen

Vegetarischer Grillteller mit Hummus Dip

ZUTATEN:

4 Scheiben Melanzani (1 cm dick)
6 Stück Cocktailtomaten
4 Röschen Brokkoli
10 kleine Champignons
Spritzer Zitronensaft
Rosmarin, Thymian, Oregano
frisch gemahlener Pfeffer
1/2 Knoblauchzehe gepresst oder gerieben
1/2 Tl Olivenöl
5 Basilikumblätter
Für den Dip:
50 g Kichererbsen (Glas) oder
(40 g trocken - 12 Stunden einweichen -
und nächsten Tag dann gar kochen)
1 Tl Sesamöl
1/2 Knoblauchzehe, 1/2 kleine Zwiebel
Kreuzkümmel gemahlen
Paprikapulver edelsüß

SO GEHT ´S:

- Das Gemüse mit Zitronensaft beträufeln und mit Knoblauch, Rosmarin, Oregano, Knoblauch und Pfeffer würzen und für 5 Minuten marinieren lassen
- Dann in einer Pfanne mit dem Olivenöl beidseitig anbraten
- Für den Dip
- Kichererbsen - von der Flüssigkeit werden nur ca. 3 EL benötigt
- mit allen restlichen Zutaten mit dem Pürierstab fein pürieren, sodass es eine cremige Konsistenz ergibt, wenn es noch zu fest ist, etwas Flüssigkeit dazugeben
- Gemüse am Teller mit dem Dip anrichten, und mit gezupften Basilikumblätter verfeinern