



Rezept

Gurkensandwiches mit Hummus und Kresse

Einfach als Snack für Zwischendurch oder als Hauptmahlzeit

30 Min

Aktive Zeit



100 Min

Gesamtzeit



Zutatenliste für 4 Personen

SANDWICHES

- 1 Gurke (fein geschnitten)
- 8 Brotscheiben
- 100 g Kresse
- 150 g Ricotta oder griechischer Joghurt, verrührt

HUMMUS

- 200 g Getrocknete Kichererbsen
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone, Saft
- 3 EL Tahini-Paste (Sesampaste)
- 4-5 EL Rapsöl
- 0,5 - 1 dl Wasser
- Salz, Pfeffer

Was es sonst noch so braucht:

- Backpapier für das Backblech

Und so wird's gemacht

1 von 2

HUMMUS

Kichererbsen in viel Wasser bei Raumtemperatur ca. 12 Stunden einweichen, abgiessen. Kichererbsen mit frischem Wasser aufkochen, 50-60 Minuten weichkochen. Kichererbsen abgiessen, heiss abspülen. Kichererbsen mit allen Zutaten bis und mit Öl fein pürieren und mit Wasser zur gewünschten Konsistenz verrühren, würzen, zugedeckt kurz ziehen lassen.

SANDWICHES

Brotscheiben auf das vorbereitete Blech legen. In der oberen Hälfte des auf 220°C vorgeheizten Ofens ca. 3 Minuten beidseitig tosten. Mit Hummus bestreichen, mit Gurken und Kresse belegen, Ricotta oder Joghurt darauf verteilen. Brothälften darauflegen, halbieren und sofort servieren.