



Hummus mit Granatapfel und Feta

Zutaten

- 220 g Kichererbsen a. d. Dose
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 30 g Cocktailtomate(n)
- 30 g Feta
- 30 g Wasser
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Sesampaste
- 0,5 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 1 Prise Raz el Hanout
- 50 g Fladenbrot(e)
- 5 g Pistazienkerne (gehackt)
- 30 g Granatapfelkerne

Zubereitung

1. Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Kichererbsen abtropfen lassen und dabei das Kichererbsenwasser auffangen. Eine kleine Menge Kichererbsen für das Topping zur Seite legen. Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Feta zerbröseln.
3. Kichererbsen, Knoblauch, Wasser, die Hälfte des Olivenöls, Zitronensaft, Sesampaste (Tahini) und 8 EL Kichererbsenwasser pürieren. Mit MAGGI Gemüse Brühe und Ras-El-Hanout würzen und abschmecken.
4. Fladenbrot bei 220 °C im vorgeheizten Backofen 5-8 Min. aufbacken. Danach das Fladenbrot achteln (in 8 Dreiecke schneiden).
5. Hummus auf einem Teller verteilen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Cocktailtomaten, Feta, Pistazienkerne und Granatapfelkerne auf dem Hummus verteilen. Dazu Fladenbrot servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	40 g
Energie	582 kcal
Fett	40 g
Protein	16 g

🕒 15 Minuten

⊕ 2 Portionen