

Linsen-Hummus mit Spinat und gerösteten Fladenbrot-Sticks

Zutaten für das Hummus (für 3 Personen):

- 4 TL Gemüsebrühpulver
- 200 g Rote Linsen
- 0,5 Bio-Zitrone
- 1 Zehe Knoblauch
- 50 g Eiswürfel
- 250 g (Bio-) Tahin
- Salz
- Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- Knoblauch-Granulat

Das Brühpulver in kochendem Wasser auflösen. Linsen hineingeben, circa 15 Minuten darin kochen und abtropfen lassen. Die Zitrone heiß abspülen und die Schale abreiben (pro Portion etwa 0.5 TL). Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Linsen mit Zitronenabrieb, Knoblauch, Eiswürfeln, Tahin und Salz in einen Mixer geben und pürieren. Nach Geschmack würzen.

Zutaten für den Spinat:

- 300 g (TK) Blattspinat
- 4 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- Salz

Spinat auftauen lassen, in eine heiße Pfanne mit Öl geben und 3-4 Minuten dünsten. Knoblauch abziehen, hacken, dazugeben und leicht rösten. Spinat und Knoblauch vermengen und mit Salz abschmecken.

Zutaten für die Sticks:

- 250 g Fladenbrot
- 10 EL Olivenöl
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz

Das Fladenbrot in dünne Streifen schneiden und in einer heißen Pfanne in Öl anrösten. Knoblauch abziehen und sehr fein hacken. Zu den Sticks in die Pfanne geben und mitrösten. Mit Salz abschmecken.

Hummus auf Teller geben und mit dem Spinat und den Sticks anrichten.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 02.07.2024

Koch/Köchin: Markus Golnik

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen