

Pfannenbrot mit Hummus und Walnüssen

Zutaten für das Hummus (für 3 Personen):

- 280 g (aus der Dose) Kichererbsen
- 80 g helles Tahin
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 ml Wasser
- gemahlener Kreuzkümmel
- Pfeffer
- Salz
- Chilipulver
- Paprikapulver
- 10 ml Olivenöl
- 3 Radieschen

Die Hälfte der Zitrone auspressen. Kichererbsen in ein Sieb geben. Damit das Hummus besonders cremig wird, die dünne Schale entfernen. Dafür die Kichererbsen zwischen den Handflächen rollen, bis sich die Schale gelöst hat. In ein hohes Gefäß geben und mit Tahin, Zitronensaft, Knoblauch und Wasser mischen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und nach Belieben Paprikapulver sowie Chilipulver abschmecken.

Im Mixer oder mit einem Stabmixer zu einer hellen, cremigen Paste verarbeiten. Olivenöl dazugeben. Falls die Konsistenz zu dickflüssig ist, ein wenig kaltes Wasser hinzufügen. Das Hummus mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Radieschen waschen und in Form schneiden.

Zutaten für das Pfannenbrot:

- 300 g Dinkeldunst
- 20 g frische Hefe
- 180 ml warmes Wasser
- Salz
- Zucker
- Olivenöl
- Speiseöl

Warmes Wasser, Zucker und zerbröckelte Hefe in einem kleinen Gefäß verrühren und zur Seite stellen. Dinkeldunst in eine Rührschüssel sieben. Die Hefemischung hinzufügen und mit Salz sowie Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig kneten. An einem zimmerwarmen Platz gehen lassen. Die Pfannenbrote portionieren und dünn ausrollen. In einer heißen Pfanne mit Speiseöl ausbacken.

Anrichten:

- 50 g Walnüsse

Walnüsse klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten.

Das Hummus auf Schälchen verteilen, mit den Walnüssen bestreuen und mit den Radieschen garnieren. Das Brot in Rauten schneiden und dazu servieren.

Koch/Köchin: Andrea Fröhlich

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