



Rezepte aus der Behr Küche

Veggie Sandwiches mit Möhren-Hummus



Zutaten für 2 Personen

Für den Hummus:

- 4 Möhren
- 20 g Tahin
- ½ Zitrone
- 140 g Kichererbsen
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Chilipulver

Für die Sandwiches:

- 4 Scheiben Vollkorntoastbrot
- ¼ Salatgurke
- 1 Avocado
- 1 Mozzarella
- 1 Handvoll Rucola
- Sprossen nach Belieben zum Garnieren (z. B. Broccoli-Sprossen)
- 4 Holzspieße
- Basilikumblätter und frische Beeren nach Belieben

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Die Möhren auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und für ca. 12-15 Minuten backen.

Währenddessen die Zitrone halbieren und auspressen. Den Rucola waschen, putzen und beiseitelegen. Die Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Avocado schälen, den Kern herauslösen und in Scheiben schneiden. Im Anschluss den Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden.

Nun die Möhren zusammen mit dem Zitronensaft, dem Tahin und 1 EL Öl in einen Mixer geben und fein mixen. Die Gewürze hinzugeben und nochmals mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss zwei Toastscheiben mit dem Möhren-Hummus bestreichen, Rucola, Gurken-, Avocado- und Mozzarellascheiben darauflegen und das Ganze nach Belieben mit Sprossen garnieren. Die anderen beiden Toastscheiben auf die beiden Sandwiches legen, die Sandwiches in der Mitte durchschneiden und mit Holzspießen fixieren. Nach Belieben mit einem Basilikumblatt und frischen Beeren garnieren.



Tip: Den Rest des Hummus kannst Du auch wunderbar als Dip zu Gemüsesticks ziehen.

Rezepte aus der Behr Küche

Guten Appetit!