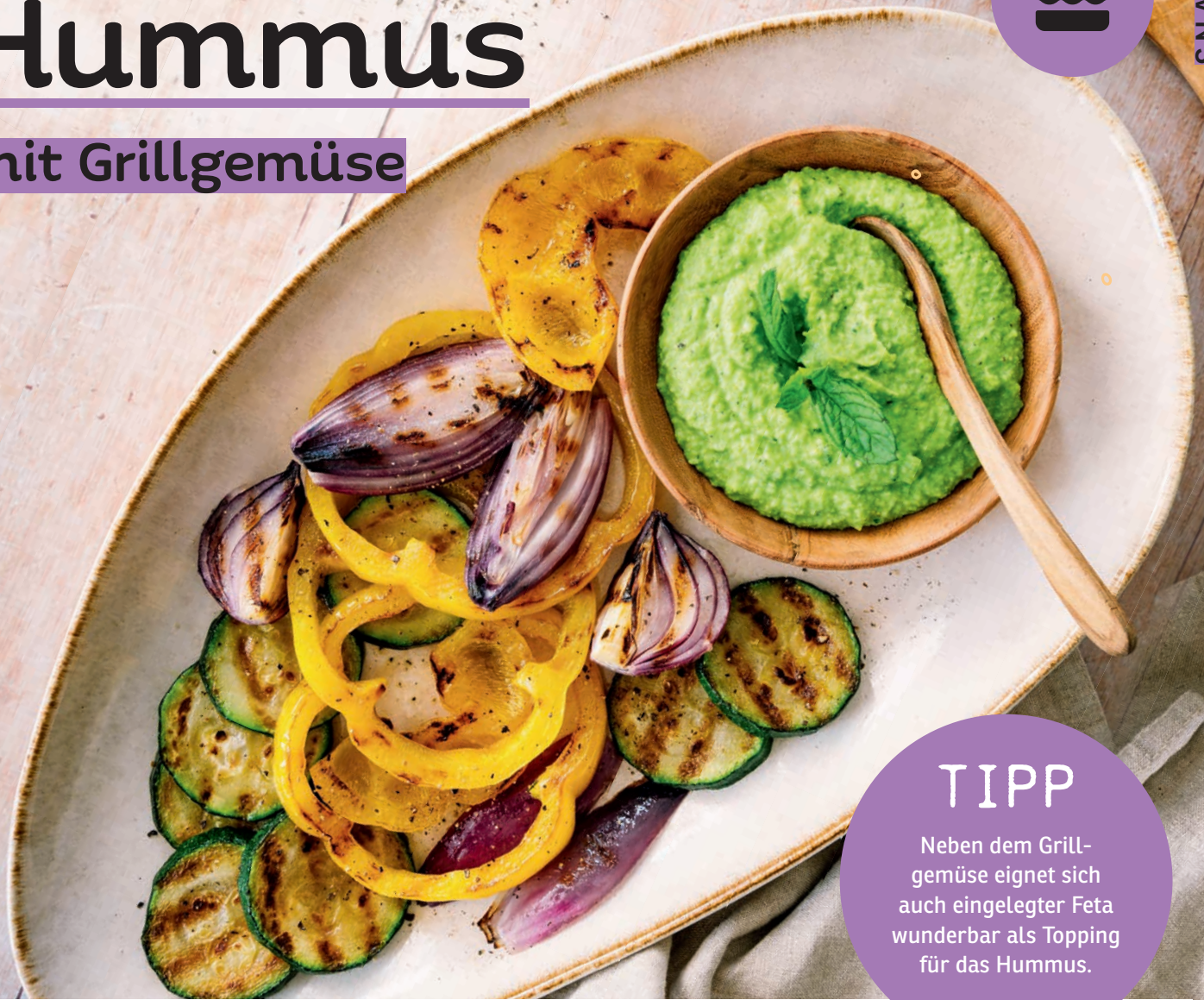


Erbsen- Hummus

mit Grillgemüse



TIPP

Neben dem Grillgemüse eignet sich auch eingelegter Feta wunderbar als Topping für das Hummus.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

400 g tiefgekühlte Erbsen
 1 EL Olivenöl
 2 EL Joghurt
 1 Knoblauchzehe
 4 Zweige
 frische Minze
 ½ Bio Zitrone
 2 Zwiebeln
 1 Zucchini
 2 gelbe Paprika
 2 EL Olivenöl
 1 TL Salz
 frisch gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die Erbsen für 5 Minuten in kochendes Salzwasser geben und anschließend in gesalzenem Eiswasser abschrecken.
2. Danach mit Olivenöl, Joghurt, Knoblauch, grob gehackter Minze, dem Saft und Abrieb einer halben Zitrone und einer Prise Salz zu einer cremigen Paste pürieren.
3. Anschließend die Zwiebeln schälen, halbieren und die Zucchini in 1 cm dicke Scheiben und die Paprika in Streifen

schneiden – das gesamte Gemüse mit Olivenöl und Salz marinieren und auf dem Grill oder in der Pfanne kräftig anrösten.

4. Das gegrillte Gemüse mit frisch gemahlenem Pfeffer verfeinern und zusammen mit dem Erbsen-Hummus servieren.