



Ofengemüse-Sandwich mit Erbsen-Hummus

Zutaten

30 g Tahin (Sesammus)

80 g Rucola

1 Kleine(s) Zucchini

1 Stück(e) Aubergine

1 Stück(e) rote Paprika

2 Esslöffel Öl zum Backen

1 Stück(e) Bio-Zitrone

4 Scheibe(n) dein Lieblingsbrot

60 g vegane Joghurtalternative

150 g TK-Erbsen

1 Teelöffel Schwarzkümmelöl

1 Prise(n) keltisches Meersalz

1 Prise(n) Pfeffer

1 Prise(n) Kreuzkümmel, gemahlen

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 30 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober- / Unterhitze vor und bereite das Gemüse vor indem du es wäschst und anschließend die Aubergine und die Zucchini in Scheiben schneidest und die Paprika in Streifen.

2.

Gib das Gemüse in eine Schüssel, beträufle es mit 1 EL Öl und würze es mit keltischem Meersalz und Pfeffer.

3.

Kleide ein Backblech mit Backpapier aus, verteile das Gemüse darauf und backe es für 20 Minuten.

4.

Bringe in der Zwischenzeit die Erbsen in einem Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen und blanchiere sie für 1-2 Minuten.

5.

Wasche den Rucola und lasse ihn gut abtropfen. Halbiere außerdem die Zitrone und presse den Saft aus.

6.

Gib die abgetropften Erbsen mit Zitronensaft, Tahin, Kreuzkümmel, veganer Joghurtalternative, Schwarzkümmelöl und Rucola in einen Mixer und püriere die Zutaten zu einer cremigen Masse.

7.

Schneide vier Scheiben Brot ab, toaste es, wenn du es möchtest, und bestreiche alle Brotscheiben auf einer Seite mit dem Erbsen-Hummus.

8.

Belege eine Scheibe mit dem Ofengemüse, verteile noch etwas mehr Rucola darauf, wenn du noch übrig hast und lege die zweite Brotscheibe obendrauf.