



Knoblauch-Hummus mit Fladenbrot

🕒 60–90 Min   

Zubereitung

- 1 Für das Fladenbrot Mehl in eine Rührschüssel sieben. Mit Trockengerm, Salz, Rohrohrzucker und Öl kurz durchmischen. Wasser dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten.
- 2 Zugedeckt für 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Danach den Teig zu Kugeln formen. Die Kugeln auf ein Backblech mit Backpapier geben und nochmal 30 Minuten gehen lassen.
- 3 Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 4 Die Kugeln in 2-3 cm dicke runde Fladen ausrollen und für 10 Minuten bei 200 °C Heißluft backen. Die fertigen Fladenbrote aus dem Ofen nehmen und mit einem Geschirrtuch zudecken.
- 5 Für den Hummus die vorgegarten Kichererbsen mit Tahin, Zitronensaft, Olivenöl, gemahlenem Cumin, Paprika und Cayennepfeffer mit einem Pürierstab fein pürieren. So viel Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 6 Den Hummus kalt servieren und mit frischem Fladenbrot genießen.

Zutaten für 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

Fladenbrot:

| | |
|--------|----------------------------|
| 600 g | Glattes Dinkelvollkornmehl |
| 7 g | Trockengerm |
| 2 TL | Salz |
| 1 TL | Rohrohrzucker |
| 1 EL | Öl |
| 300 ml | Warmes Wasser |

Hummus

| | |
|---------|---------------------------|
| 120 g | Vorgegarte Kichererbsen |
| 1 EL | Tahin |
| 1 EL | Olivenöl |
| 2 EL | Zitronensaft |
| 1 TL | ♦ Kreuzkümmel gemahlen |
| 1 TL | ♦ Knoblauch granuliert |
| 1 Prise | ♦ Paprika edelsüß spezial |
| 1 Prise | ♦ Cayennepfeffer gemahlen |
| | Etwas Wasser |

