

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