



Knoblauch-Hummus mit Fladenbrot

🕒 60–90 Min   

Zubereitung

- 1 Für das Fladenbrot Mehl in eine Rührschüssel sieben. Mit Trockenhefe, 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 Backofen 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 2 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

Fladenbrot

600 g	Glattes Dinkelvollkornmehl
7 g	Trockenhefe
1 TL	Rohrohrzucker
1 EL	Öl
300 ml	Warmes Wasser
2 TL	♦ Meersalz jodiert fein

Hummus

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

