

Rezept aus „Silvia kocht“

Foto: Silvia Schneider GmbH/ Juraj Melicher



Sauerteigbruschetta mit Hummus, bunten Karotten, Za´atar & Sumach

Köchin: Parvin Razavi

Zutaten

(für 4 Personen)

Für die bunten Karotten

- 2 orange Karotten
- 2 gelbe Karotten
- 2 lila Karotten
- 1 EL Za´atar (Gewürzmischung aus geröstetem Sesam, wildem Oregano und Thymian)
- 1 TL Sumach (Essigbaumgewürz)
- 50 ml Olivenöl
- Saft und Abrieb einer Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Für die Bruschetta

- 4 Scheiben dunkles Roggensauerteigbrot
- Olivenöl

Für den Hummus

- 400 g gekochte Kichererbsen
- 1 EL Sesampaste (Tahin)

Quelle: ORF extra

- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin)
- Olivenöl
- Salz

Zubereitung

1. Für das Gericht zuerst die bunten Karotten schälen, mit einem Sparschäler in dünne Streifen schneiden und ein paar Minuten in einer Schüssel in eiskaltem Wasser ziehen lassen - dadurch werden sie richtig knackig und bleiben gut in Form.
2. Für den Hummus die gekochten Kichererbsen, die Sesampaste, den gemahlene Kreuzkümmel, ein Spritzer Olivenöl und eine Prise Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab feinmixen.
3. Nun die Karotten aus dem Wasser nehmen, sehr gut trocken tupfen und mit dem Olivenöl, dem Za´atar, dem Sumach, einer Prise Salz und Pfeffer sowie dem Zitronensaft und -abrieb marinieren.
4. Zum Schluss die Roggensauerteigbrot-Scheiben mit etwas Olivenöl bestreichen und in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig anbraten, danach mit dem Hummus bestreichen und üppig mit den marinierten bunten Karotten belegen.