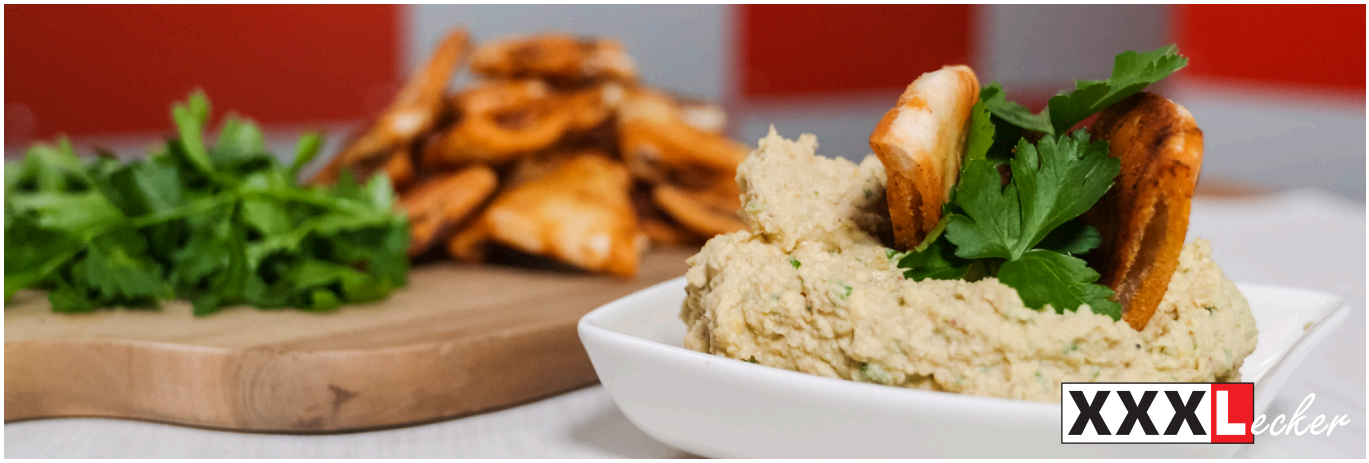
SCHNELLE PITA-BROTCHIPS MIT HUMMUS



ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE CHIPS

- 8 Pita-Brote
- 60 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Kreuzkümmelpulver

FÜR DAS HUMMUS

- 800 g Kichererbsen (Dose)
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 unbehandelte Zitrone
- 1/2 Bund Petersilie
- 4 EL Tahini
- 6 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1/4 TL Chiliflocken

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 208 kcal
- 7 g Eiweiß
- 8 g Fett
- 28 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Pita-Brote jeweils in 8 Dreiecke schneiden und auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen. Olivenöl mit den Gewürzen verquirlen und die Brote mit der Mischung bestreichen.
2. Im heißen Ofen nacheinander etwa 12 Minuten backen, bis die Brote beginnen braun zu werden. Nach 6 Minuten wenden und weiterbacken. Herausnehmen und auf einem Rost vollständig abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit für das Hummus die Kichererbsen gut abtropfen lassen, dabei 100 ml der Flüssigkeit auffangen. Knoblauch schälen und grob hacken. Zitrone heiß waschen. Etwas Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen. Petersilie waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.
4. Kichererbsen, Petersilie, Knoblauch, Zitronenschale, -saft, Tahini, die Gewürze und das Öl mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit der Kichererbsen-Flüssigkeit bis zur gewünschten Konsistenz glattrühren. Mit ein wenig Petersilie garnieren und zu den Pita-Brotchips servieren.

Reiser Rät

Als glutenfreie Variante können auch knusprige Gemüse- oder Kartoffelchips zum Hummus serviert werden.