

Sautierte Aubergine mit Hummus und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Aubergine:

1 mittelgroße Aubergine	1 TL Sumac	1 TL Zatar
2 TL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Hummus:

100 g vorgeg. Kichererbsen	$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	1 Zitrone, (Abrieb, Saft)
1 EL Tahini	$\frac{1}{4}$ TL gemahl. Kreuzkümmel	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den roten Hummus:

60 g vorgeg. Rote Bete	1 TL Kreuzkümmelsaat	100 g vorgeg. Kichererbsen
$\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen	30 g Tahini	1 Zitrone, (Saft)
1 EL Olivenöl	1 Prise Cayennepfeffer	2 Zweige glatte Petersilie
Salz	Pfeffer	

Für das Pfannenbrot:

150 g Joghurt	150 g Mehl	$\frac{1}{2}$ TL Backpulver
1 Prise feines Salz		

Für die sautierte Aubergine:

Die Aubergine in gleichmäßige Würfel schneiden. Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Aubergine für etwa 10 anbraten bis sie von allen Seiten braun ist.

Mit Sumac, Zatar, Salz und Pfeffer würzen.

Für den Hummus:

Kichererbsen abtropfen lassen und in einem Multi-Zerkleinerer grob pürieren. Die Zitrone waschen und die Schale vorsichtig reiben. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Den Knoblauch abziehen und fein schneiden.

Tahini, Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb sowie Knoblauch zugeben und fein pürieren.

Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl garnieren.

Für den roten Hummus:

Die Rote Bete grob schneiden. Rote Bete, Kichererbsen, Knoblauch, Tahini, Zitronensaft, Öl, Kreuzkümmel, Cayenne und Salz in einem Multi-Zerkleinerer fein pürieren.

Etwas Kichererbsenlake zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Petersilienblätter von den Stielen abzupfen und fein hacken.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Für das Pfannenbrot:

Joghurt, Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und zu einem Teig vermengen. Den Teig durchkneten und kurz ruhen lassen.

Anschließend den Teig vierteln und die Teilstücke zu Fladen ausrollen.

Die Fladen in einer Pfanne von beiden Seiten ohne Fett kurz ausbacken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Max Kirschke am 06. August 2019