

Hummus mit Walnuss-Vollkorn-Grissini

Zubereitungszeit:
ca.40 Minuten + ca. 2 Stunden Ruhezeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	405 kcal/ 1700 kJ	Fett:	19 g
Eiweiß:	13 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	3 g
Kohlenhydrate:	43 g	ungesättige Fettsäuren:	16 g

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Grissini:

- 150 g Vollkornmehl
- 5 g Salz
- 5 g Hefe
- Warmes Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 25 g kalifornische Walnüsse, gehackt

Für den Hummus:

- 360 g Kichererbsen, gekocht
- Zitronensaft einer halben Zitrone
- 2 EL Tahini
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 TL Paprikapulver
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- Petersilie, gehackt

Zubereitung:

1. Für die Grissini das Mehl zusammen mit dem Salz in eine Schüssel geben, dann die Hefe in 80 Milliliter warmen Wasser auflösen und das Öl und die gehackten Walnüsse hinzufügen. Zutaten gut vermengen und kneten, bis der Teig glatt und elastisch ist. Anschließend die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken und zwei Stunden an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

2. Kleine Stücke vom Teig abschneiden und zu Stangen rollen. Bei 180 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas: Stufe 2) 15 Minuten backen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

3. Für den Hummus Kichererbsen, Zitronensaft, Tahini, Olivenöl, Kreuzkümmel, einen Teelöffel Paprikapulver, je eine Prise Salz und Pfeffer und vier Esslöffel Wasser pürieren, bis daraus eine glatte, dicke Creme entsteht. In vier kleine Schüsseln füllen und mit Paprika, gehackter Petersilie und einem Spritzer Olivenöl garnieren. Zusammen mit den Walnuss-Vollkorn-Grissini servieren.