



GEGRILLTE GEMÜSELAIBCHEN MIT AVOCADOCREME UND HUMMUS



4 Stk BAUERNLAND Gemüselaiabchen Gartenfein
Laut Packungsbeschreibung grillen.

ZUTATEN AVOCADOCREME:

1 vollreife, ausgelöste Avocado
1 EL Chilisauce Sweet (ohne Chiliflocken – bei Bedarf sieben)
1/2 Limette (Saft)
1 EL Apfel feinwürfelig geschnitten
Salz
Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG:

Avocadofleisch mit den restlichen Zutaten vermengen und mit einem Stampfer zu einer Creme verarbeiten und würzen.

ZUTATEN HUMMUS:

200 g Kichererbsen weich gekocht
80g Tahin (Sesampaste)
2 EL Sesamöl
1 Limette (Saft)
1 KL Kreuzkümmel gemahlen
2 EL Chilisauce Sweet
Koriander
Salz & Pfeffer aus der Mühle
Zur Garnitur rote Papikastreifen grillen, in Sesam wenden und auf Holzspießchen stecken

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten fein cuttern und würzen. Bei Bedarf die Kochflüssigkeit der Kichererbsen zufügen, um eine homogene Creme zu erhalten.

ZUM ANRICHTEN:

Paprikaspießchen auf die Gemüselaiabchen stecken und auf einem Teller platzieren. Mit Hummus und Avocadocreme servieren.



GEGRILLTE GEMÜSELAIBCHEN MIT AVOCADOCREME UND HUMMUS

GARNITUR

Koriandergrün, Blätter und Blüten der Kapuzinerkresse, Chia-Samen, Olivenöl