Schwierigkeit: leicht

Zeit: 30 Minuten (+ Einweichen über Nacht und 120 Minuten Kochzeit der Süßlupinen)

Suesslupinen-Hummus mit Salat und Fladenbrot

Unser Hummus wird aus europäischen Süßlupinen gemacht. Er steht dem Original in nichts nach. Mit Fladenbrot und Salat ist er ein leichtes Mittag- oder Abendessen.

Am Vortag: Süßlupinen 12 Stunden in Wasser einweichen (am besten über Nacht).

Am nächsten Tag: Eingeweichte Süßlupinen abgießen, kurz abspülen und mit frischem Wasser in einem Topf 2 Stunden köcheln lassen. Abgießen und kalt abbrausen. Süßlupinen mit Tahin, 2 EL kaltgepresstem Rapsöl, 1 bis 2 EL Zitronensaft, einer halben gepressten Knoblauchzehe und 2 bis 4 EL Wasser im Mixer cremig pürieren. Den Hummus mit Salz und Piment d'Espelette mild abschmecken.

Backofen auf 60 °C vorheizen, die Tortilla-Fladen hineingeben.

Die Gurken waschen, streifig schälen, in Scheiben schneiden und salzen.

Salat und Kräuter waschen und alles gründlich trocknen. Tomaten waschen, die Stängelansätze herausschneiden, Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in einer heißen Pfanne mit 2 EL Rapsöl 2 bis 3 Min. braten. Wenden, pfeffern und salzen und noch 1 Min. braten.

Feta zerbröseln.

Hummus mit Tortillas, Salat, Gurke, Tomaten und Kräutern auf Tellern anrichten, mit dem restlichen kaltgepressten Rapsöl beträufeln, mit Feta und Paprikapulver toppen und mit grünen Oliven servieren.

Zutaten
für 4 Portionen:

150 g Süßlupinen, getrocknet

200 g Tahin (Sesampaste)

5 EL Rapsöl, kaltgepresst

1 – 2 EL Zitronensaft

1/2 Knoblauchzehe

Salz

Piment d’Espelette (wahlweise Cayennepfeffer)

3 kleine Tortilla-Fladen pro Person

1 – 2 Mini-Snackgurken

Salz

100 g Pflücksalat-Mischung

1 kleine Handvoll gemischte Kräuter,

z. B. Basilikum und Minze

12 kleine Tomaten

2 EL Rapsöl

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

150 g Fetakäse

Paprikapulver, edelsüß