

Frischkäse-Erbsen-Hummus mit Grill-Schnecken



Zutaten (für 4 Personen)

Für die Grillschnecken:

800 g Flank- oder Rumpsteak
3 TL BBQ Gewürz
1-2 rote Pepperoni, fein gehackt
100 g Emmentaler, in Scheiben
100 g bayer. Mozzarella, gerieben
40 g Rucola
100 g Schinken, luftgetrocknet
Salz, Pfeffer, Pflanzenöl

Für den Hummus:

200 g bayer. Frischkäse
200 g Erbsen (blanchiert)
200 g Kichererbsen, a. d. Dose
1 EL Tahina (Sesampaste)
1/2 Knoblauchzehe
3 EL Maiskeimöl
1 TL Kreuzkümmel, gemahlen

Außerdem:

Holzspieße, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Minze,
2 EL Sesam hell (geröstet), 100 g Backerbsen



Zubereitungszeit
45 Min.
8-10 Min. Garzeit



Kcal KJ Eiweiss Fett Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Fleisch waagrecht in der Mitte einmal fast durchschneiden, so dass man es aufklappen kann. Die Fläche sollte ca. 28 x 24 cm betragen. Flach klopfen und gleichmäßig mit BBQ-Gewürz bestreuen.
2. Peperoni, Käsesorten, Rucola und Schinken auf dem Fleisch verteilen. Zu einer Roulade fest aufrollen und im Abstand von 3 cm Holzspieße durch das Fleisch stechen. Zwischen den Spießen von der Rolle Scheiben abschneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, und mit etwas Öl einpinseln.
3. Grill vorheizen und die Fleischschnecken von beiden Seiten jeweils 4-5 Min. grillen.
4. Für den Hummus alle Zutaten in einen Blitzhacker geben und zu einer homogenen Creme pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
5. Hummus auf Teller verteilen, mit gehackten Kräutern, Sesam und Backerbsen bestreuen. Dazu die gegrillten Schnecken servieren.