

Salat mit Grillkäse und Petersilienhummus



Zutaten (für 4 Personen)

1/2 Bund Petersilie	1 EL weißer Balsamicoessig
1/2 Dose Kichererbsen (130 g Abtropfgewicht)	1 EL Olivenöl
15 g Tahini (Sesampaste)	1 TL Kapern
50 g Frischkäse	1 TL Honig
1 TL Zitronensaft	2 Köpfe Miniromanasalat
1 kleine Knoblauchzehe	2 Pck. Grillkäse je 180 g
Salz, Pfeffer, gem. Kreuzkümmel	4 Zitronenspalten
4 Scheiben Ital. Bauernbrot oder Ciabatta	20 g gepuffte Kichererbsen
1 Glas geröstete Paprika	
50 g gelbe Kirschtomaten	



Zubereitungszeit
60 Min



Kcal	KJ	Eiweiss	Fett	Kohlenhydrate
466	1941	18,2 g	34,1 g	18,6 g

Zubereitung

1. Die Petersilienblätter abzupfen, in kochendem Salzwasser blanchieren, kalt abschrecken und gut ausdrücken. Kichererbsen und fließendem Wasser gut abbrausen. In einer Küchenmaschine mit der Sesampaste, Frischkäse, Zitronensaft, Knoblauch, Petersilie und 50 ml Wasser fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
2. Die Brotscheiben ohne Fett in einer Grillpfanne von beiden Seiten knusprig rösten.
3. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen. Paprika in Streifen schneiden, Tomaten halbieren. Beides mit Balsamico, Olivenöl, Kapern und Honig marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Salat waschen und trocken tupfen.
4. Den Grillkäse in unterschiedlich große Kreise ausstechen, in der Grillpfanne knusprig anbraten.
5. Die Brotscheiben auf Teller verteilen, mit Hummus, Paprika, Grillkäse und Salat anrichten. Mit Zitronenspalten und gepufften Kichererbsen bestreut servieren.

Tipp: Nach Belieben mit essbaren Blüten dekorieren.