

# Süß- Lupinen-

## HUMMUS



### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

#### HUMMUS

- » 150 g Süßlupinen, getrocknet
- » 200 g Tahin (Sesampaste)
- » 5 EL Rapsöl, kaltgepresst
- » 1 – 2 EL Zitronensaft
- » ½ Knoblauchzehe
- » Salz
- » Piment d'Espelette (wahlweise Cayennepfeffer)

#### BEILAGEN

- » 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
- » 1 Handvoll grüne Oliven

### UND SO GEHT'S:

- 1.** Süßlupinen 12 Stunden in Wasser weichen. Das Einweichwasser abgießen und Süßlupinen mit frischem Wasser in einem Topf 2 Stunden köcheln. Abgießen und kalt abbrausen.
- 2.** 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.
- 3.** Backofen auf 60 °C vorheizen, die Tortilla-Fladen hineingeben. Die Gurken waschen, streifig schälen, in Scheiben schneiden und salzen. Salate und Kräuter waschen und trocknen. Die Tomaten waschen, den Stängelansatz herausschneiden, 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.
- 4.** Feta zerbröseln. Hummus mit Tortillas, Salat und Gemüse auf Tellern anrichten, mit dem restlichen kaltgepressten Rapsöl beträufeln, mit Feta und Paprikapulver toppen und mit grünen Oliven servieren.

**!** *Piment d'Espelette ist eine aromatische, fruchtige Chili-Sorte.*

