

Sommer-Rezept



Geschmorter Lauch süß-sauer mit Hummus

für 4 Personen, Hauptgericht, vegetarisch, Zubereitungszeit 40 Minuten



Zutaten:

40 g	Mandeln
30 g	Petersilie
1 kleine	Rote Chili
1	Zitrone
4 EL	Olivenöl
	Salz
800 g	Lauch
4 EL	Balsamico
2 EL	Sojasauce

Hummus:

480 g	Kichererbsen aus der Dose
2	Knoblauchzehen
2 TL	Kreuzkümmel
4 EL	Tahin
3 EL	Zitronensaft
1 TL	Salz

Zubereitung:

Mandeln grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Öl 2 Minuten rösten.

Petersilie und Chili ebenfalls grob hacken. In eine Schüssel geben und mit Zitronensaft und einem EL Olivenöl verrühren. Mit Salz abschmecken.

Lauch in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Restliches Olivenöl in die heiße Pfanne geben, Lauch bei mittlerer bis hoher Hitze 5 Minuten pro Seite anbraten.

Herd auf niedrige Stufe schalten, mit Balsamico und Sojasauce ablöschen. 3 - 4 EL Wasser mit dazugeben und den Lauch mit geschlossenem Deckel 10 Minuten schmoren lassen.

Währenddessen alle Zutaten für den schnellen Hummus in der Küchenmaschine oder im Mixer fein pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben.

Hummus auf Tellern anrichten und mit geschmortem Lauch, Dressing und gehackten Mandeln toppen. Mit Brot servieren.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.