byodo
bio vom feinsten

Paprika-Hummus

Dieser mediterrane Hummus mit knackigen Reiswaffeln ist ein köstlicher Snack für Zwischendurch.

Zutaten
4 Portionen

4 Paprika
1 EL Byodo Bratöl Klassik
400 g Kichererbsen, abgetropft
150 g Tomaten, getrocknet & eingelegt
80 ml Wasser
3 EL Tahin
3 EL Byodo Olivenöl nativ extra, aus Griechenland
2 TL Byodo Meersalz
1 Knoblauchzehe
1 EL Byodo Tomaten-Paprika Mark
1 Limette (Saft)

6 Byodo Reiswaffeln mit Meersalz
Erbsen, knusprig gebacken

Zubereitung

Die Paprika in Scheiben schneiden, mit dem Bratöl vermischen und im Backofen bei 200 °C für 40 Minuten grillen. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und die Paprikahaut abziehen.

Kichererbsen abtropfen lassen, eine halbe Limette auspressen, die Knoblauchzehe abziehen und in kleine Stücke schneiden. Die gegrillten Paprika mit allen weiteren Zutaten und Gewürzen mit einem Stabmixer oder Mixer cremig pürieren. Ist die Konsistenz noch zu fest, kann nach Belieben noch etwas Öl oder aber auch kaltes Wasser zugegeben werden.

Die Reiswaffeln mit dem Paprika-Hummus bestreichen, mit den Knusper-Erbsen bestreuen und sofort genießen!