Ölz Mehrkorn Toast mit Loaded Hummus & frühlingshaftem Gemüse

Cremig, bunt & voller Geschmack – perfekt zum Dippen und Teilen

Zutaten
6 Scheiben Ölz Mehrkorn Toast
1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
60 g Tahin
2 Knoblauchzehen
½ TL Kreuzkümmel
1 ½ EL Zitronensaft
80 ml Wasser
Salz & Pfeffer
100 g Feta
150-200 g Cherrytomaten
½ Gurke
5 Radieschen
1 kleine rote Zwiebel
Handvoll Microgreens
1 EL Olivenöl
Paprikapulver
Sesam

Zubereitungszeit
20 min

1. Hummus zubereiten:
Kichererbsen, Tahin, Knoblauch, Kreuzkümmel und Zitronensaft in einen Mixer geben und cremig pürieren. Nach und nach Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Toppings vorbereiten:
Cherrytomaten halbieren, Gurke in Scheiben schneiden, Radieschen fein schneiden und die rote Zwiebel in feine Ringe schneiden. Feta grob zerbröseln.

3. Anrichten:
Hummus in eine flache Schale geben und mit einem Löffel Mulden oder Swirls einarbeiten. Mit Olivenöl beträufeln und mit Paprikapulver bestreuen.
Anschließend mit Gemüse, Feta, Microgreens und Sesam toppen.

4. Toast servieren:
Ölz Mehrkorn Toast goldbraun toasten, diagonal in Dreiecke schneiden und gemeinsam mit dem Loaded Hummus servieren.