Ölz Super Soft Sandwich mit Kürbis-Hummus

Vegetarisches Club Sandwich Rezept für 4-6 Portionen



Zutaten
6 Scheiben Ölz Super Soft Sandwich
400 g Hokkaido Kürbis gewürfelt
1 Dose Kichererbsen
2 EL Tahini
2 Knochblauchzehen
Saft einer halben Zitrone
1/2 TL Salz
1/2 TL Paprikapulver
1/2 TL Kreuzkümmel (ganz oder gemahlen)
Etwas Wasser
Koriander oder Petersilie
Pfeffer
Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne
Feta
1 Apfel

Zubereitungszeit
15 min

1. Kürbis dämpfen:
Kürbis schälen & in Würfel schneiden. In einem Topf mit Wasser ca. 10 Minuten dämpfen, bis die Stücke weich sind.

2. Kürbis-Hummus zubereiten:
Die folgenden Zutaten in einen Multi-Zerkleinerer geben & mixen: Gedämpfte Kürbisstücke, Kichererbsen, Tahini ,Knoblauchzehen, Zitronensaft, etwa 40 ml Wasser, Salz, Paprikapulver & gemahlener Kreuzkümmel

3. Sandwich belegen:
Ölz Super Soft Sandwich Scheibe mit Kürbis-Hummus bestreichen. Apfelscheiben, Feta, Sonnenblumenkerne & Koriander nach Belieben darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen.

4. Schichten wiederholen:
Diesen Topping-Prozess einmal wiederholen, indem eine weitere Schicht Kürbis-Hummus & Toppings hinzugefügt wird.

5. Sandwich fertigstellen:
Eine letzte Sandwich-Scheibe oben drauflegen.

6. Servieren & Genießen:
Ein würziges, fruchtig-nussiges & sättigendes Sandwich - perfekt für einen gesunden Genuss