



Ölz Dinkel-Vollkornbrot

mit Kichererbsen-Gemüseaufstrich



Zutaten

4 Scheiben Ölz Dinkel-Vollkornbrot

Für den Aufstrich:

- 1 Stk Bio Zitrone
- 2 EL Honig
- etwas Thymian
- 4 EL Olivenöl
- 2 Dose Kichererbsen
- 2 Stk Karotte
- 2 Stk Frühlingszwiebel
- 1 Stk Salatgurke
- 1/2 Bund Petersilie
- Salz & Pfeffer
- Salat zum Garnieren

Zubereitungszeit

15 min

1. Für den Aufstrich die Flüssigkeit der Kichererbsen abgießen und gut waschen. Die Kichererbsen in eine große Schüssel geben.
2. Die Gurke und die Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und würfeln. Petersilie fein hacken und dazugeben.
3. Das Gemüse zu den Kichererbsen geben und gut vermengen. Zitronensaft, Olivenöl Honig und Thymian hinzufügen.
4. Mit dem Pürierstab vermengen {das Gemüse soll noch stückig bleiben}. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Scheiben des Ölz Dinkel-Vollkornbrot mit dem Aufstrich bestreichen, mit Salat garnieren und halbieren.

Foto: © Carletto Photography, www.carletto.at