



# 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 Knoblauchzehen  
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 schälen & würfeln. Danach in einem Topf mit Wasser circa 10 Minuten dämpfen, bis die Stücke weich sind.
2. Nun folgende Zutaten in einen Multi Zerkleinerer geben und mixen: Kürbisstücke, Kichererbsen, Tahini, Knoblauchzehen, Zitronensaft, etwa 40 ml Wasser, Salz, Paprikapulver, Kreuzkümmel gemahlen.
3. Ölz Super Soft Sandwich Scheibe mit Kürbis-Hummus bestreichen.
4. Apfelscheiben, Feta, Sonnenblumenkerne und Koriander nach Belieben darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen.
5. Diesen Topping-Prozess einmal wiederholen.
6. Eine letzte Sandwich Scheibe oben drauf und fertig ist der gesunde Resterlschmaus.