

Bunte Sommer-Bowl mit Hummus vom Café Justus



Zutaten:

(für 4 Personen)

Für den Hummus:

- 800 g weichgekochte Kichererbsen
- 100 g Olivenöl
- 100 g Thanin
- 2cl Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 2 Knoblauch Zehen



Für die Bowl:

- 400 g Kichererbsen (Dose)
- 400g Mais (Dose)
- 400 g Kidneybohnen (Dose)
- 1 Gurke
- 4 Tomaten
- 400 g Gartensalat
- heimische Wildkräuter
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten für den Hummus mischen und im Mixer fein pürieren.

Den Garten-Salat waschen und trocknen und die Wurzeln abzupfen. Die Gurke waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen und in kleine Würfel schneiden.

Die Kidneybohnen, den Mais und die Kichererbsen abtropfen lassen. Die Kichererbsen mit Wildkräutern, Cayennepfeffer, Olivenöl, Salz &

Pfeffer marinieren. Den Mais mit Wildkräutern marinieren. Die Kichererbsen mit Wildkräutern, Zitronensaft, Salz & Pfeffer marinieren.

In einer Schüssel oder einem tiefen Teller das Gemüse kreisförmig anrichten und in der Mitte den Hummus platzieren. Salat, Gurken & Tomaten mit Salz & Pfeffer würzen und mit ein bisschen Olivenöl beträufeln.

Guten Appetit!

Rezept von Café Justus