

CANNELLINI BOHNEN HUMMUS

mit Foccacia



FÜR 4 Portionen

ZEIT Hummus 10 Minuten | Foccacia 25 Minuten

ZUTATEN

300 g Dinkelmehl Type 630
 ½ Würfel frische Hefe
 150 ml Wasser
 20 ml Olivenöl
 1 TL Brecht Ur-Steinsalz
 1 kleine Zwiebel, gehackt
 1 Knoblauchzehe, gehackt
 1 TL Tomatenmark
 1 Dose Tomaten (400 ml)
 1 TL Brecht India Marinade
 1 TL Zitronensaft
 1 TL Brecht Cumin (Kreuzkümmel) gemahlen
 Brecht Ur-Steinsalz
 1 kl. Dose Kichererbsen
 2 TL Kokosöl
 1 EL Brecht India Marinade
 1 Handvoll Grünkohl (ohne Stiel, nur Blätter) altern.
 Blattspinat, gewaschen und abgetropft
 frischen Koriander
 Minze für die Garnitur
 evtl. noch etwas Sojajoghurt

ZUBEREITUNG

1. Für das Hummus alle Zutaten bis auf die Brecht Marinade, Petersilie und Pinienkerne in einen Mixer geben und ca. 5 EL Abtropfwasser der Bohnen hinzufügen. Alles auf der höchsten Stufe ca. 3 Minuten mixen bis eine cremige, feine Masse entstanden ist. Nach Belieben noch etwas Abtropfwasser hinzugeben. Abschmecken.
2. Hummus in eine Schüssel geben und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
3. Knoblauch fein hacken, mit der Brecht Toscana Marinade und Olivenöl vermischen und zur Seite stellen. Wasser, Hefe und Rohrohrzucker in eine große Schüssel geben und verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Ca. 2 Minuten ruhen lassen. Danach Mehl und Brecht Ur-Steinsalz hinzugeben und 3 Minuten kneten. Teig in eine geölte Schüssel geben und an einem warmen Ort zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
4. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig nochmals kurz durchkneten und mit den Händen auf ein gefettetes Backblech drücken. Mit den Fingern Vertiefungen in den Teig drücken und das Krauterol darauf verteilen. Im heißen Backofen ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, mit Brecht Meersalz grob aus der Mühle bestreuen und lauwarm abkühlen lassen.
5. Hummus mit gehackter Petersilie, Brecht Marinade, gerosteten Pinienkernen und etwas Olivenöl garnieren und zur lauwarmen Foccacia genießen.