

Aprikosen-Hummus-Bowl

Für 4 Personen

200 g Langkornreis	Salz	100 g Babyspinat
200 g Cocktailtomaten	4 Aprikosen	1 Bio-Zitrone
100 g Joghurt	1 TL heller Balsamico	2 EL Wasser
3 Stängel Basilikum	200 g Ziegenkäsetaler	2 EL Kürbiskerne
Pfeffer		

Für den Hummus:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe	1 EL Butterschmalz
0,5 TL Kreuzkümmel	0,5 TL Kurkuma	0,5 TL Paprikapulver
0,5 TL Fenchelsamen	400 g Kichererbsen, gekocht	3 EL Olivenöl
0,5 TL Schwarzkümmelöl	Salz	

Den Reis in Salzwasser gar kochen.

Den Babyspinat waschen und Stiele abzupfen.

Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.

Die Aprikosen waschen, trocken reiben und halbieren. In einer heißen Grillpfanne auf den Schnittflächen braten, bis sie Farbe annehmen, danach zur Seite stellen.

Für den Babyspinat Zitrone halbieren und auspressen. Joghurt, etwas Zitronensaft, Wasser und Balsamico in einen Mixer geben. Das Basilikum abbrausen, abzupfen und die Blättchen dazugeben. Alles zu einem Dressing pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Hummus Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen.

Kreuzkümmel, Kurkuma, Paprikapulver und Fenchelsamen über den Zwiebelmix streuen, kurz anrösten, bis alles zu duften beginnt.

Dann in einen Mixer geben, die Kichererbsen (bis auf 3 EL für die Dekoration) hinzufügen und fein pürieren.

Olivenöl und Schwarzkümmelöl angießen und gut unterrühren.

Das Püree mit Salz abschmecken. Falls es zu fest ist, noch etwas Wasser oder Olivenöl unterrühren.

Den Baby-Spinat mit dem Dressing mischen.

Den Reis auf 4 Schüsseln verteilen. Spinat, Pfirsiche und Tomaten anlegen.

Die Ziegenkäsetaler auflegen, Hummus in die Schüssel verteilen und mit Kürbiskernen und übrigen Kichererbsen bestreut servieren.

Sören Anders am 23. Juli 2021