

Blätterteig-Gemüsestangen mit Hummus



Gemüse im Knusperteig-Mantel als Fingerfood: In cremigem Hummus gedippt, macht es Groß und Klein satt und glücklich.

Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 150 g Vollkorn-Blätterteig
- 300 g Möhren
- 300 g Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz
- 1 Glas Kichererbsen (230 g netto)
- 40 g Tahin (Sesammas)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone, Saft
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Kreuzkümmel

Auf einen Blick

- Warme Hauptmahlzeit**
- Zeit: 30 Minuten**
Mit Kind: 30 Minuten
Backzeit: 15 Minuten
- Allergene: Gluten, Sesam**

So geht's

1. Blätterteig auftauen lassen.
2. Gemüse waschen, putzen, gegebenenfalls der Länge nach halbieren und anschließend der Länge nach achteln. Die Stücke sollten ca. 10 cm lang sein und 1 cm dick sein.
3. Olivenöl und Salz verrühren und das Gemüse darin marinieren.
4. Backofen auf 200° C Umluft vorheizen.
5. Den Blätterteig in 20 x 0,5 cm dicke Streifen scheiden, die Gemüse Stangen damit spiralförmig umwickeln, auf ein Backblech legen und 15 Minuten backen.
6. Für den Hummus Kichererbsen abschütten, mit den restlichen Zutaten fein pürieren, je nach Konsistenz etwas Wasser ergänzen, mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

Alternativ können auch Sellerie, Staudensellerie, grüner Spargel, Pastinake, Paprika, Brokkoli-Stiele, Schwarzwurzel und andere Gemüse verwendet werden.