

Pinchos mit Zucchini, Sesam-Hummus und Feta

Zutaten

2 kleine lange Zucchini
80 ml gutes Olivenöl + etwas Olivenöl zum Braten
1 Dose Kichererbsen (400 g)
1 Knoblauchzehe
200 g Joghurt
1 EL Tahina (Sesampaste)
Saft von ½ Zitrone
3 EL geröstete helle oder gemischte Sesamsamen
200 g Feta
Salz
½ rustikales Baguette

Zubereitung

Die Zucchini längs in etwa 3 mm dicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne sehr heiß werden lassen und die Scheiben darin portionsweise in wenig Olivenöl anbraten, bis sie etwas „gegrillt“ aussehen. Leicht salzen, abkühlen lassen.

Für das Hummus die Kichererbsen waschen und abtropfen lassen. Mit 100 g Joghurt, dem Zitronensaft, der Knoblauchzehe, der Tahina, dem Olivenöl und einer Prise Salz grob pürieren. Einen EL Sesam unterrühren.

Den Feta hacken und mit etwas Joghurt zu einer festen Creme zerdrücken. Das Baguette in Stücke oder Scheibem schneiden und die Fetacreme darauf verteilen.

Einen TL Hummus auf das Ende einer Zucchinischeibe geben und einrollen. Zusammen mit einer Olive aufspießen. Die beiden Seiten der Zucchinirolle in Sesam tauchen, dann das Spießchen auf eine bestrichene Scheibe Brot stecken.

Hier finden Sie die Anleitung auf unserem YouTube-Kanal:

