



Gesamtzeit: 25 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Fatteh

Fatteh

150 g Sojajoghurt

30 g Al Amier Tahina Sesame Paste

3 Pitabrote

400 g Al Amier Kichererbsen

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Knoblauchzehe

2 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

2 Esslöffel Rinatura Zitronensaft Bio

20 g Pinienkerne

Nach Belieben Petersilie, frisch

Etwas Salz & Pfeffer

Fatteh

1.

Kichererbsen gut abtropfen und zusammen mit dem Kreuzkümmel in eine Pfanne mit erhitztem Olivenöl geben, gut salzen und pfeffern und ca. 5 min. braten. Kichererbsen herausnehmen und Pinienkerne kurz anrösten.

Knoblauch reiben. Sojajoghurt, Tahina, Knoblauch und Zitronensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pitabrot nach Packungsanleitung zubereiten und in kleine Dreiecke schneiden.

Pita auf einem Teller mit Joghurt, Kichererbsen und gehackter Petersilie servieren.