



Gesamtzeit: 15 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Chopped Hummus Sandwich

Chopped Hummus Sandwich

2 kleine Baguettes

3 Esslöffel Rinatura Hummus Kichererbse Sesam Bio

1 kleine Gurke

1 kleine Tomate

1 rote Paprika

0.5 rote Zwiebel

1 Handvoll frischer Spinat oder Rucola

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Teelöffel Rinatura Zitronensaft Bio

Salz & Pfeffer

50 g Feta

Chopped Hummus Sandwich

1.

Baguettes im Ofen oder in einer Pfanne leicht knusprig backen. Gurke in Scheiben, Tomate in Scheiben, Paprika in grobe Würfel und Zwiebel in Ringe schneiden.

Auf einem großen Schneidebrett den Spinat/Rucola, Tomatenscheiben, Gurkenscheiben, rote Zwiebeln, Paprika und Feta schichten.

Alle Zutaten mit einem scharfen Messer in kleine Stücke schneiden. Sobald die Zutaten zerkleinert sind, Hummus, Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer darüber geben. Mit dem Messer oder einem Löffel alles unter die Zutaten mischen, so dass alles gut bedeckt ist.

Die Füllung auf die Baguettes verteilen.