



Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 2 Personen

Hummus Halloumi Bowl

Für die knusprigen Kichererbsen:

1 Dose Al Amier Kichererbsen

1 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Teelöffel Lien Ying Kreuzkümmel gemahlen

0.5 Teelöffel Knoblauchpulver

Salz

Für den Halloumi:

200 g Halloumi

1 Zitrone, der Saft davon

2 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel getrockneter Oregano

0.5 Teelöffel Paprikapulver

0.5 Teelöffel Knoblauchpulver

Salz, Pfeffer

Für die Bowl:

1 Avocado, in Scheiben geschnitten

2 Tomaten, in Scheiben geschnitten

50 g frischer Spinat

2 Glas Rinatura Hummus Kichererbse Sesam Bio

2 Esslöffel Olivenöl

1 Zitrone, der Saft davon

Salz, Pfeffer

Hummus Halloumi Bowl

1.

Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kichererbsen abspülen und abtropfen. Mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver und Salz vermischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Im Ofen 20-25 min. backen, dabei gelegentlich umrühren, bis sie knusprig sind.

Halloumi in Scheiben schneiden. In eine flache Schüssel legen und mit Zitronensaft, Olivenöl, Oregano, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer marinieren. Etwa 15 min. marinieren lassen.

Die marinierten Halloumi-Scheiben in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun und knusprig sind, etwa 2-3 min. pro Seite. Beiseite legen.

Avocado und Tomaten in Scheiben schneiden und Hummus als Basis in zwei Schüsseln/Bowls verteilen.

Die gebratenen Halloumi-Scheiben, Avocado-Scheiben, Tomaten-Scheiben, knusprigen Kichererbsen und frischen Spinat gleichmäßig auf dem Hummus anrichten.

Die Bowls mit etwas Olivenöl und Zitronensaft beträufeln.
Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.