

Süßlupinen-Hummus

Zutaten für 4 Portionen:

Hummus

150 g Süßlupinen, getrocknet

200 g Tahin (Sesampaste)

5 EL Rapsöl, kaltgepresst

1 – 2 EL Zitronensaft

1/2 Knoblauchzehe

Salz

Piment d'Espelette (wahlweise

Cayennepfeffer)

Beilagen

3 kleine Tortilla-Fladen pro Person

1 – 2 Mini-Snackgurken

Salz

100 g Pflücksalat-Mischung

1 kleine Handvoll gemischte
Kräuter,

z. B. Basilikum und Minze

12 kleine Tomaten

2 EL Rapsöl

schwarzer Pfeffer aus der

Mühle

150 g Fetakäse

Paprikapulver, edelsüß



Und so geht's:

Am Vortag: Süßlupinen 12 Stunden in Wasser einweichen (am besten über Nacht).

Hummus: Eingeweichte Süßlupinen abgießen, kurz abspülen und mit frischem Wasser in einem Topf 2 Stunden köcheln lassen. Abgießen und kalt abbrausen. Süßlupinen mit Tahin, 2 EL kaltgepresstem Rapsöl, 1 bis 2 EL Zitronensaft, einer halben gepressten Knoblauchzehe und 2 bis 4 EL Wasser im Mixer cremig pürieren. Den Hummus mit Salz und Piment d'Espelette mild abschmecken.

Beilagen: Backofen auf 60 °C vorheizen, die Tortilla-Fladen hineingeben. Die Gurken waschen, streifig schälen, in Scheiben schneiden und salzen.

Salat und Kräuter waschen und alles gründlich trocknen. Tomaten waschen, die Stängelansätze herausschneiden, Tomaten halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in einer heißen Pfanne mit 2 EL Rapsöl 2 bis 3 Min. braten. Wenden, pfeffern und salzen und noch 1 Min. braten.

Feta zerbröseln.

Pressekontakt: WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG • Anja Gründer
Schulstraße 25 • 53757 Sankt Augustin
Tel.: 02241-234070 • Fax: 02241-2340710 • E-Mail: gruender@wpr-communication.de



Union zur Förderung
von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.
Claire-Waldoff-Straße 7
10117 Berlin
Telefon 030/235 97 99-0
Telefax 030/235 97 99-99
E-Mail info@ufop.de
Web www.ufop.de

INFORMATION
Union zur Förderung von Oel- und Proteinpflanzen e. V.

Hummus mit Tortillas, Salat, Gurke, Tomaten und Kräutern auf Tellern anrichten, mit dem restlichen kaltgepressten Rapsöl beträufeln, mit Feta und Paprikapulver toppen und mit grünen Oliven servieren.

Copyright: UFOP