

## Informationen zur Sendung vom 16.05.2025

### Pita mit gegrilltem Gemüse und Hummus gefüllt

Von Ulla Scholz

## Zutaten für 5 Personen

5 Pita-Taschen  
1 Aubergine  
1 große Zucchini  
2 rote Paprikaschoten  
½ Bund Frühlingszwiebeln

### Außerdem

Pflanzenöl zum Braten

### Hummus

350 g gekochte Kichererbsen  
3 EL Sesam- oder Mandelmus  
½ Zitrone  
1 – 2 Knoblauchzehen  
Etwas Olivenöl  
1 – 2 TL Kreuzkümmel (gemahlen)  
Chiliflocken oder Pfeffer  
Salz

## Zubereitung

Die Kichererbsen abschütten und den Sud auffangen. Dann in ein hohes Gefäß füllen und das Sesammus zugeben. Mit Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz, Knoblauch und Chili würzen. Etwas Kichererbsen-Sud und etwas Olivenöl zugießen. Solange alles pürieren, bis die Masse schön cremig wird.

Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden und in ein wenig Öl und Salz marinieren. Die Paprikaschoten halbieren, aushöhlen und die Hälften flach drücken. Auch diese Gemüsestücke ein wenig einölen und salzen. Zucchini, Aubergine und Paprika auf Grillschalen verteilen und von beiden Seiten einige Minuten rösten. Die Pita-Taschen unter der Kugelgrillhaube kurz aufbacken, damit sie warm werden und sich gut aufschneiden lassen.

## Anrichten

Die runden Brottaschen zuerst mit Hummus und anschließend mit Grillgemüse füllen. Mit Zwiebellauch, der in feine Streifen geschnitten wird, bestreuen.

## Ullas Küchentipps

### Der Einkauf

5 Pita-Taschen zu 1,99 Euro; 1 Aubergine zu 1,29 Euro; 1 große Zucchini zu 0,80 Euro; 2 rote Paprikaschoten zu 1,20 Euro; ½ Bund Frühlingszwiebeln zu 0,50 Euro; 350 g gekochte Kichererbsen zu 2,39 Euro; 3 EL Sesammus zu 0,60 Euro; ½ Zitrone zu 0,20 Euro; 1 – 2 Knoblauchzehen zu 0,10 Euro; etwas Olivenöl zu 1,70 Euro; Gewürze pauschal zu 0,30 Euro.

**Pro Portion circa 2,21 Euro.**

## **Informationen zur Sendung vom 16.05.2025**

### **Pita mit gegrilltem Gemüse und Hummus gefüllt**

Von Ulla Scholz

#### **Hummus**

Gemüse und Getreide – hier in Form von Brot – mit Hülsenfrüchten zu kombinieren ist sinnvoll, weil Kichererbsen, Linsen und Bohnen uns so hochwertiges Eiweiß liefern.

Wer den Geschmack von Sesam nicht mag, kann auch Mandelmus in die Creme rühren. Viele fremdeln mit rohem Knoblauch oder vertragen ihn nicht. In dem Fall weglassen und den Hummus mit etwas mehr Kreuzkümmel und abgeriebener Zitronenschale würzen.

Olivenöl bringt zusätzlich Aroma, wird aber in Originalrezepten nicht hineingerührt, sondern über die Creme gegossen. Das Öl verhindert, dass die Oberfläche eintrocknet.

Hummus ist auch ein leckerer Brotaufstrich und hält sich im Kühlschrank zwei bis drei Tage frisch. Am besten schmecken getrocknete Kichererbsen, die nach dem Einweichen selbst gekocht wurden. Der höhere Aufwand lohnt geschmacklich immer. Besonders für Vegetarier und Veganer, die Kichererbsencreme als Brotaufstrich nutzen.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**