



# Linsen-Hummus mit Chapati Fladenbrot

Für 4 Personen

🕒 Vor- und Zubereitung: 1.5 Std.

🚫 Vegan

## ZUTATEN FÜR DAS HUMMUS:

200 g	Linsen, rot
1 stk	Knoblauchzehe, geschält
100 g	Tahina (Sesampaste)
5 el	Tomatenessig
2 el	Olivenöl Extra Vergine
1 tl	Meersalz

## ZUTATEN FÜR DIE CHAPATI (12 FLADEN):

425 g	Weissmehl
215 g	Wasser
5 el	Natives Olivenöl
1.5 tl	Meersalz

## ZUBEREITUNG:

- Die Linsen in kochendem Wasser weich garen
- In ein Sieb abgiessen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen

*In der Zwischenzeit die Chapati wie folgt vorbereiten:*

- Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen
- Wasser und raffiniertes Natives Olivenöl, gut vermischen und zu einem Teig kneten
- Den Teig rund 15 Minuten ruhen lassen
- Aus dem Teig 12 gleich grosse Kugeln formen, flach drücken und dünn ausrollen
- Eine beschichtete Bratpfanne leer erhitzen
- Die Teigfladen darin ohne Zugabe von Fett, einzeln einige Sekunden ausbacken, bis sie kleine braune Flecken aufweisen
- Wenden und von der anderen Seite bräunen, beiseitestellen

- Linsen, Tomatenessig, Knoblauch und Salz in ein hohes Gefäss geben und mit dem Stabmixer fein pürieren
- Tahina und Olivenöl Extra Vergine dazugeben und gut zusammen mischen
- Mit Chapati servieren