



# GEGRILLTE GEMÜSELAIBCHEN MIT AVOCADOCREME UND HUMMUS



4 Stk BAUERNLAND Gemüselaiabchen Gartenfein  
Laut Packungsbeschreibung grillen.

## ZUTATEN AVOCADOCREME:

1 vollreife, ausgelöste Avocado  
1 EL Chilisauce Sweet (ohne Chiliflocken – bei Bedarf sieben)  
1/2 Limette (Saft)  
1 EL Apfel feinwürfelig geschnitten  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG:

Avocadofleisch mit den restlichen Zutaten vermengen und mit einem Stampfer zu einer Creme verarbeiten und würzen.

## ZUTATEN HUMMUS:

200 g Kichererbsen weich gekocht  
80g Tahin (Sesampaste)  
2 EL Sesamöl  
1 Limette (Saft)  
1 KL Kreuzkümmel gemahlen  
2 EL Chilisauce Sweet  
Koriander  
Salz & Pfeffer aus der Mühle  
Zur Garnitur rote Papikastreifen grillen, in Sesam wenden und auf Holzspießchen stecken

## ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten fein cuttern und würzen. Bei Bedarf die Kochflüssigkeit der Kichererbsen zufügen, um eine homogene Creme zu erhalten.

## ZUM ANRICHTEN:

Paprikaspießchen auf die Gemüselaiabchen stecken und auf einem Teller platzieren. Mit Hummus und Avocadocreme servieren.



# GEGRILLTE GEMÜSELAIBCHEN MIT AVOCADOCREME UND HUMMUS

---

## GARNITUR

Koriandergrün, Blätter und Blüten der Kapuzinerkresse, Chia-Samen, Olivenöl