



Ölz Super Soft Sandwich mit Kürbis-Hummus

Vegetarisches Club Sandwich Rezept für 4-6 Portionen



Zutaten

6 Scheiben Ölz Super Soft Sandwich
400 g Hokkaido Kürbis gewürfelt
1 Dose Kichererbsen
2 EL Tahini
2 Knoblauchzehen
Saft einer halben Zitrone
1/2 TL Salz
1/2 TL Paprikapulver
1/2 TL Kreuzkümmel (ganz oder gemahlen)
Etwas Wasser
Koriander oder Petersilie
Pfeffer
Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne
Feta
1 Apfel

Zubereitungszeit

15 min

1. Kürbis schälen & würfeln. Danach in einem Topf mit Wasser circa 10 Minuten dämpfen, bis die Stücke weich sind.
2. Nun folgende Zutaten in einen Multi Zerkleinerer geben und mixen: Kürbisstücke, Kichererbsen, Tahini, Knoblauchzehen, Zitronensaft, etwa 40 ml Wasser, Salz, Paprikapulver, Kreuzkümmel gemahlen.
3. Ölz Super Soft Sandwich Scheibe mit Kürbis-Hummus bestreichen.
4. Apfelscheiben, Feta, Sonnenblumenkerne und Koriander nach Belieben darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen.
5. Diesen Topping-Prozess einmal wiederholen.
6. Eine letzte Sandwich Scheibe oben drauf und fertig ist der gesunde Resterlschmaus.