

Auberginen-Minze-Röllchen mit Hummusfüllung



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 35 Minuten

BACKEN: ca. 12 Minuten

Für ca. 16 Stück

Backpapier für die Bleche

16 Zahnstocher

Auberginen

2 längliche Auberginen, je ca. 270 g,
gewaschen, ungeschält

Salz, Pfeffer

3 EL Rapsöl

Hummus

1 Dose Kichererbsen, ca. 400 g, abgespült,
abgetropft

½ Knoblauchzehe, gepresst

3 EL Rapsöl

1½ EL Zitronensaft

2 EL Wasser

¼–½ TL Kreuzkümmelpulver

Salz, Pfeffer

1 Bund Pfefferminze, Blätter abgezupft

ZUBEREITUNG

1 Auberginen: Auberginen längs in 3 mm dicke
Scheiben schneiden, auf die beiden vorbereiteten
Bleche legen, beidseitig würzen, Oberseite mit Öl
bestreichen.

2 Im auf 200°C Heissluft/Umluft vorgeheizten Ofen
8–12 Minuten backen.

3 Hummus: Kichererbsen mit allen Zutaten bis und mit
Pfeffer pürieren.

4 Auberginen herausnehmen, leicht auskühlen lassen.
Hummus darauf verteilen, mit Pfefferminzblättern
belegen, aufrollen, mit Zahnstochern fixieren.

Tipp

– Der Hummus kann ½ Tag im Voraus zubereitet
werden. Bis zum Servieren zugedeckt kühl
stellen.

– Die Röllchen lauwarm oder kalt servieren.

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 68 , Fett 5g , Kohlenhydrate 4g , Eiweiss 2g

www.lemenu.ch