



Palästina **Humus mit Fladenbrot**

**ZUTATEN**

**HUMUS**

- 1 Dose Kichererbsen
- 2 geschälte zerdrückte Knoblauchzehen
- 2 Esslöffel Oliven
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- 3 Esslöffel Sesampaste (Tahin)
- Meersalz
- ½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel Butter
- 1 Teelöffel Paprikapulver

**FLADENBROT**

- 250 g de farine de blé complète
- 8 g de sel marin
- Coriandre fraîchement moulue
- 0,5 dl d'eau env.

Rezept: Lucas Rosenblatt, [www.lucasrosenblatt.ch](http://www.lucasrosenblatt.ch)

**HUMUS**

Die Kichererbsen in ein Sieb schütten und mit kaltem Wasser gründlich waschen und abtropfen lassen.

Die Erbsen mit dem Knoblauch, Öl, Zitronensaft, Sesampaste Meersalz und dem Kreuzkümmel im Cutter fein pürieren. In einen tiefen Teller füllen. In der Mitte eine Mulde eindrücken.

Die Butter in einem Pfännchen zerlassen, das Paprikapulver einrühren und in die Mulde füllen.

**FLADENBROT**

Mehl, Salz, Koriander mischen

Das Wasser nach und nach begeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Zirka 6 Minuten gut kneten.

In eine Schüssel legen und zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in 16 Teile teilen und Kugeln formen. Die Kugeln in 14 cm grosse Rondellen ausrollen.

Eine Eisenpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Ist die Pfanne heiss auf geringer Hitze bringen. So behält die Pfanne die Wärme besser.

Die ersten Fladen in die Pfanne legen. 1 Minute backen bis sich auf der Unterseite weisse Flecken bilden. Die Fladen wenden und auf der anderen Seite eine halbe Minute backen.

Nochmals wenden und fertig backen.

Die Fladenbrote schmecken am Besten wenn sie sofort gegessen werden.