

Herzhafte Hirsecrêpes mit Humus und Rucola

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten, vegetarisch, glutenfrei, zuckerfrei

200 g Hirsemehl
ca. 180 ml Pflanzenmilch/Wasser
¼ TL Natron
Saft von einer Zitrone
1 TL Currypulver
200 g Kichererbsen Glas (Abtropfgewicht)
1 TL Paprikapulver
1 rote Zwiebel
Saft einer Zitrone
1 Chilischote
1 EL Tahin
1 TL Kreuzkümmelsamen
150 g Rucola
3 EL Öl
Salz

Dressing:

150 ml Öl
1/2 TL Salz
Saft von einer Orange
2 TL Tahin

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Currypulver vermischen. Das Natron mit einem Spritzer Zitrone dazugeben. Die Milch/das Wasser angießen und alles zu einem Teig verrühren.

Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Die Kichererbsen abtropfen und die Flüssigkeit auffangen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, den Kreuzkümmel und das Paprikapulver leicht anrösten bis es duftet. Die Zwiebel dazu geben und für ca. 5 Minuten anbraten. Die Kichererbsen in ein hohes Gefäß füllen. Die Zwiebel dazu geben sowie den Zitronensaft, das Tahin und ca. 1/3 der Flüssigkeit von den Kichererbsen. Mit einer Prise Salz würzen und alles zusammen pürieren.

Den Rucola waschen und grob hacken. Für das Dressing 150 ml Öl in ein hohes Gefäß geben. Die restlichen Zutaten für das Dressing ebenfalls dazu geben und mit einem Pürierstab pürieren, so dass ein sämiges Dressing entsteht.

Eine Pfanne mit Öl einreiben und aus dem Teig Crêpes ausbacken. Die Crêpes mit Humus bestreichen und zusammenrollen.

Den Rucola auf den Rollen verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

