



WASA SESAM

mit Hummus, jungen Möhren, Koriander und Granatapfel

Zutaten für 4 Scheiben

4 Scheiben Wasa Sesam
4 kleine Möhren
1 Prise Zucker
3 EL Weißweinessig
250 g Hummus

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

1 Bio Zitrone
1 EL Natives Olivenöl Extra
2 Stängel Koriander
2 EL Granatapfelkerne

Zubereitung

1. Die Schale der Möhren mit einer Gemüsebürste leicht abreiben. Die Möhren längs in feine Streifen schneiden. Zucker und Essig mit ca. 80 ml heißem Wasser vermengen. Die Möhrenstreifen darin ca. 8-10 Minuten einlegen.
2. Den Hummus mit Abrieb und Saft der Zitrone und dem Olivenöl abschmecken.
3. Das Knäckebrot mit Hummus bestreichen, die Möhrenstreifen aus dem Sud nehmen, gründlich abtropfen lassen und auf dem Hummus verteilen. Mit Korianderblättern garnieren und mit Granatapfelkernen bestreuen.

