



Putengyros mit Hummus, karamellisierten Zwiebeln und Baguette



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Putenbrustfilet	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Schalotten	2 St.
Salz	
Gyrosgewürz	1 EL
Öl	6 EL
Honig	1 EL
Kichererbsen aus der Dose	800 g
Sesam, weiß	3 EL
Bio Limetten	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Zwiebeln, rot	2 St.
Balsamicoessig, hell	3 EL
Baguette	2 St.
Rucola	150 g
Brauner Zucker	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in breite Streifen schneiden. Knoblauch halbieren, schälen und fein hacken. Schalotten halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. In einer Schüssel die Hälfte des gehackten Knoblauchs, Schalottenstreifen, Fleisch, Salz, Gyrosgewürz, 1 EL Öl und 1 TL Honig vermischen und beiseitestellen.
2. Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen. In einer Pfanne Sesam auf mittlerer Stufe fettfrei ca. 2 Min. goldbraun rösten. Pfanne vom Herd nehmen, 2 EL Öl und restlichen Knoblauch zugeben, durchschwenken und ca. 2 Min. durchziehen lassen.
3. Inzwischen Limette halbieren und Saft auspressen. In einem hohen Gefäß Kichererbsen, 1 EL Limettensaft, Sesam-Öl-Mischung und 5 EL Wasser fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Pfanne nicht säubern.
4. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. In der Pfanne 1 EL Öl erhitzen und Zwiebeln darin ca. 6 Min. glasig anbraten. Zucker und Balsamico zugeben und unter Rühren ca. 2 Min. karamellisieren. Zwiebeln auf einem Teller abkühlen.
5. Baguette mit den Händen leicht befeuchten und auf einem Backblech im Ofen ca. 10 Min. goldbraun aufbacken. Pfanne säubern und 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch im heißen Öl unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Min. anbraten.

6. Rucola waschen, trocken schütteln und in der gesäuberten Schüssel mit 1 EL Öl, 1 EL Limettensaft und 1 Prise Salz marinieren. Baguette aus dem Ofen nehmen und quer in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Mit Fleisch, Hummus, Zwiebeln und Rucola auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Nach Belieben kannst du das gebackene Baguette auch längs halbieren und mit den Komponenten wie ein Sandwich belegen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	880 kcal
Kohlenhydrate	103 g
Eiweiß	59 g
Ballaststoffe	19 g
Fette	27 g