

**TIPP:** Anstelle der Brunnenkresse können Sie auch Sprossen verwenden.



## King-Sandwich mit rotem Hummus, Paprika, Tomaten und Brunnenkresse

Für 10 Sandwiches:  
.....

**10 Potato King, Art. 2422**  
**2 gelbe Paprika**  
**2 grüne Paprika**  
**10 Cherrytomaten**  
**250 g Brunnenkresse**  
**300 g Rote Bete**  
**400 g Kichererbsen**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 ½ EL Sesammus (Tahin)**  
**1 Zitrone**  
**Salz und Pfeffer**  
 .....

- ❶ Die Brötchen bei 200-220 °C für 15-20 Minuten backen.
- ❷ Die Paprika und die Tomaten waschen. Paprika in Streifen schneiden und die Tomaten halbieren. Brunnenkresse waschen, trocken tupfen und zerpflücken.
- ❸ Die Rote Bete putzen und ca. 50 Minuten in kochendem Salzwasser garen. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Anschliessend das Wasser abgiessen, die Rote Bete schälen und grob schneiden.
- ❹ Die Kichererbsen ebenfalls abgiessen und dann zusammen mit der Roten Bete, dem Knoblauch, dem Sesammus und dem Saft der Zitrone fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- ❺ Zum Schluss die untere Hälfte des Brötchens mit dem roten Hummus bestreichen und dann das Brötchen mit den übrigen Zutaten belegen.