HUMMUS-ANTIPASTI-NUDELN

ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN):

Für das Gemüse:

- 2 kleine Zwiebel
- 1 Zucchino
- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 8 kleine Tomaten
- 2 kleine Zehen Knoblauch
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Für den Hummus:

- 240 g Kichererbsen (aus der Dose/aus dem Glas)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Naturjoghurt
- 2 EL Wasser
- Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

- 160 g Vollkorn-Spaghetti
- 25 g Parmesan

© Bilder und Rezept von Miriam Vötter, Diätologiepraktikantin des **avomed**

ZUBEREITUNG:

1. Das Backrohr auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Das Gemüse (Zwiebel, Zucchino, Aubergine, Paprika, Tomaten) waschen, in grobe Scheiben/Stücke schneiden und auf einem Backblech verteilen.
3. Den Knoblauch fein hacken und mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer auf dem Gemüse verteilen.
4. Für ca. 20-25 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Hummus zu einer feinen Masse pürieren.
6. Die Nudeln in ausreichend Salzwasser kochen.
7. Das Grillgemüse in kleine Stücke schneiden teilen und mit dem Hummus und den Nudeln gut vermischen.
8. Anrichten und mit dem Parmesan garnieren.

avomed – Arbeitskreis für Vorsorgemedizin und Gesundheitsförderung in Tirol
Anichstraße 6, 6020 Innsbruck Tel.: 0512 / 586063 E-Mail: avomed@avomed.at www.avomed.at