



Ofenkürbis-Hummus

Zutaten

150 g Kürbispüree (ca. 350 g Hokkaidokürbis)

280 g Kichererbsen

40 g Tahin

3 TL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe

2 TL Olivenöl

3 EL Wasser

Salz

½ TL Kreuzkümmel

½ TL Paprikapulver

½ TL Curry



Zubereitung:

Für das Kürbispüree: Kürbis halbieren und entkernen. In gleichmäßige Spalten schneiden und auf einem Backblech verteilen.

Bei 200°C Umluft ca. 20 Minuten backen bis der Kürbis weich ist.

Die Kürbisspalten zwischendurch einmal wenden und nach dem Backen auskühlen lassen.

Währenddessen die Kichererbsen abgießen, abspülen und den Knoblauch schälen.

Den abgekühlten Kürbis zusammen mit den Kichererbsen, dem Knoblauch, Öl, Wasser, Tahin und in einen Mixer geben und zu einer sämigen Masse pürieren. Ist die Masse zu trocken, gib nach und nach etwas Wasser oder Olivenöl dazu.

Kürbis-Hummus mit Salz, Kreuzkümmel, anderen Gewürze und Zitronensaft abschmecken.