Kürbis Hummus

Der cremige Kürbis Hummus ist ein gesunder Aufstrich aus Hokkaido-Kürbis, Kichererbsen und orientalischen Gewürzen. Perfekt als Brotaufstrich, Snack oder Party-Dip.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Zutaten

350 g	Hokkaidokürbise
250 g	Kichererbsen (gekocht aus der Dose)
3 EL	Sesampaste (Tahini)
2 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 Stk.	Zitronen (oder Limette)
4 EL	Wasser
1 EL	Olivenöl extra vergine
0.25 TL	Kreuzkümmel gemahlen
0.25 TL	Kurkuma
0.5 TL	Salz

Zubereitung

1. Für den **Kürbis Hummus** den Hokkaido-Kürbis entkernen und in Würfel schneiden. Etwa 10 Minuten dämpfen, bis er weich ist. Die fertigen Kichererbsen aus der Dose abspülen und abtropfen lassen. Kürbiswürfel und Kichererbsen in eine Schüssel geben. Tahini, Knoblauch, Zitronensaft, gemahlenen Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz, Olivenöl und Wasser hinzufügen. Mit dem Pürierstab oder im Mixer cremig pürieren. Falls der Hummus zu fest ist, etwas mehr Wasser oder Olivenöl hinzufügen.

Tipp

Den Kürbis Hummus in einer Schale anrichten, nach Belieben mit einigen Kürbiskernen, Sesam und

gehacktem Koriander garnieren. Für mehr Röstaromen den Kürbis für zirka 20 Minuten bei 170 °C im Ofen backen.