

Hummus mit Kürbis

55–65 Min

Zutaten 4 Portionen

= Kotányi Produkte

1 Dose	Kichererbsen
160 g	Kürbispüree
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 TL	Zitronensaft
2 EL	Tahinipaste
50 ml	Olivenöl
80 ml	Eiswasser
1 TL	Cumin (Kreuzkümmel) gemahlen
1 TL	Koriander ganz
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer schwarz ganz
1 Prise	Cayennepfeffer gemahlen
1 Prise	Knoblauch granuliert
1 Prise	Zwiebel granuliert

Zubereitung

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Dann die Oberseite der Knoblauchzehe abschneiden, salzen und mit Olivenöl übergießen. Wickle den Knoblauch in Alufolie und lege ihn auf das Backblech, auf das zuvor das Backpapier gelegt wurde. Anschließend den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Mit der Schnittseite nach unten auf ein Backblech legen. Nun in den Ofen schieben und 40–50 Minuten backen.

TIPP: Mit dem restlichen Kürbispüree Suppe, Risotto, Muffins, Käsekuchen usw. zubereiten.

2 Wickle den gerösteten Knoblauch vorsichtig aus und drücke ihn mit einer Gabel aus. Drehe den gebackenen Kürbis um und entferne den fleischigen Teil.

3 Im nächsten Schritt die Kichererbsen abtropfen lassen und in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben und zwei Minuten lang mixen. Den Kürbis, den gerösteten Knoblauch, Kotányi Gewürze und den Zitronensaft hinzufügen und noch ein bis zwei Minuten mixen. Nun Tahini, Öl und Wasser hinzufügen. Bei maximaler Geschwindigkeit etwa zwei Minuten lang mixen, bis der Hummus cremig ist.

TIPP: Tipp: Mit Eiswürfeln wird der Hummus besonders cremig!

4 In eine Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln, nach Belieben mit Kürbiskernen bestreuen und mit Gemüse und Fladenbrot servieren.