

{ Kürbishummus }

Das brauchst du für eine ca. 400ml Portion:

- 2 Mini-Hokkaidos (Tennisballgröße) oder einen kleinen Hokkaido (geputzt insgesamt ca. 400g)
- 200g Kichererbsen, gekocht
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tahin
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1/2 TL Currypulver fruchtig
- Salz, Pfeffer



- Zuerst solltest du dich entscheiden, ob du die Schale am Kürbis lassen möchtest oder nicht. Generell kann man die Schale beim Hokkaido mitessen, allerdings lässt sie sich nicht so fein pürieren wie das Fruchtfleisch. Dadurch wird der Aufstrich nicht komplett homogen, sondern er hat orangefarbene Farbtupfer, wie auf den Fotos zu erkennen ist. Falls du das nicht möchtest, solltest du den Kürbis vorab schälen.
- Die Kürbisse waschen bzw. schälen und die Enden abschneiden. Die Kürbisse halbieren und die Kerne samt Fasern mit einem Löffel auskratzen.
- Nun von den Kürbishälften gleichmäßige Streifen herunterschneiden (etwa 0,5cm dick), auf ein Backblech legen und bei 175°C Ober-/Unterhitze im Backofen backen bis das Fruchtfleisch weich ist (etwa 20min).
- Die Kichererbsen in ein Sieb schütten und mit klarem Wasser abspülen.
- Tahin mit Apfelessig und 1 EL Wasser zu einer homogenen, cremigen Masse rühren.
- Die Kürbisstreifen aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Den Kürbis zusammen mit Kichererbsen, Olivenöl und Tahin-Creme in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab pürieren.
- Zum Schluss Kreuzkümmel und Currypulver unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gegebenenfalls auch noch mehr Kreuzkümmel, Currypulver oder Apfelessig hinzugeben.

