

Kürbis Hummus

Orientalische Spezialität

Jedes Mal, wenn ich in die Vorratskammer gehe, schaut mir Tahin entgegen. Und jedes Mal werde ich dabei daran erinnert, was ich mir eigentlich schon viel zu lange vornehme: Kürbis Hummus einmal selbst zuzubereiten!

Versteht ihr grad nur Bahnhof?

Hummus ist arabisch und bedeutet Kichererbse! Und die ist auch der Star im Hummus. Die orientalische Spezialität besteht nämlich hauptsächlich aus Kichererbsen und Tahin, eine Paste aus gemahlenden Sesamkörnern.

Traditioneller Weise werden getrocknete Kichererbsen im Wasser eingeweicht und gekocht bis sie sich die Schale von selbst löst und sich die Erbsen zu einem Brei verarbeiten lassen. Soll es bei euch allerdings ruck zuck gehen, nehmt einfach schon gekochte Kichererbsen. So hab ich's auch gemacht.

Kürbis Hummus schmeckt zu:

- Pitabrot

- Grissini
- Gemüsesticks
- im Wrap
- Falaffel
- Fleischgerichte



Nachdem ich noch Kürbis zuhause hatte, dachte ich, experimentiere ich gleich mal mit einem Kürbis Hummus! Das Resultat kann sich sehen und schmecken lassen, daher hier das Rezept:

Zutaten (für 4 Portionen Kürbis

Hummus)

- 300 g geschälter und geschnittener Kürbis (kein Hokkaido- der ist zu fasrig)
- 140 g Kichererbsen
- 70 g Tahin (Sesampaste)
- Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

1. Kürbis schälen, entkernen und klein schneiden.
2. Salzwasser zum Kochen bringen und Kürbisstücke weich kochen.
3. Herausnehmen und zusammen mit den Kichererbsen pürieren. Entweder im Standmixer oder mit dem Pürierstab.
4. In eine Schüssel geben und Sesampaste, Zitronensaft und Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren

Tipp:

Der Kürbis Hummus hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.

Rote-Rüben-Hummus

Mundet euch der Hummus, dann hab ich hier noch ein leckeres Hummus-Rezept für euch: **Rote-Rüben-Hummus**.