

Kräuter-Hummus auf Ofenkürbis



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 50 Minuten

EINWEICHEN: 12 Stunden oder über Nacht

KOCHEN: ca. 60 Minuten

BACKEN: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

Backpapier für das Blech

Kräuter-Hummus

200 g getrocknete Kichererbsen

2–3 Knoblauchzehen

1 Bio-Zitrone, Saft

3 EL Tahini-Paste (Sesampaste)

4–5 EL Oliven-oder Rapsöl

0,5–1 dl Wasser

Salz, Pfeffer

4–5 EL gemischte Kräuter, z.B. Petersilie,

Oregano, Thymian, fein gehackt

Einige Oliven

Paprika edelsüss zum Bestreuen

Kürbis

1 Kürbis, z.B. Butternuss oder Oranger

Knirps, 800 g bis 1 kg, nach Belieben

geschält, entkernt, in Rondellen oder Spalten, ca. 1 cm dick

3–4 Knoblauchzehen, in Scheiben

4–5 EL Oliven-oder Rapsöl

1 EL Rosmarin, fein gehackt

Salz, Pfeffer

Garnitur

150 g Crème fraîche

2 EL Kürbiskerne

Kräuter oder Microgreens

Wenig Paprika

NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 653 , Fett 49g , Kohlenhydrate 35g , Eiweiss 15g

www.lemenu.ch

ZUBEREITUNG

1 Kräuter-Hummus: Kichererbsen in viel Wasser 12 Stunden bei Raumtemperatur einweichen, abgiessen.
2 Kichererbsen mit frischem Wasser aufkochen, 50–60 Minuten weich kochen. Kichererbsen abgiessen, heiss abspülen. Kichererbsen mit allen Zutaten bis und mit Öl fein pürieren und mit Wasser zur gewünschten Konsistenz verrühren, würzen. Kräuter daruntermischen, zugedeckt kurz ziehen lassen.
3 Kürbis auf das vorbereitete Blech legen. Knoblauch, Öl, Rosmarin, Salz und Pfeffer verrühren, Kürbis damit beträufeln und in der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 20–30 Minuten backen. Herausnehmen, Kürbis mit Crème fraîche auf Teller geben, Kräuter-Hummus daraufgeben, garnieren.

Tipp

Getrocknete Kichererbsen durch ca. 400 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft, ersetzen. Kichererbsen mit den restlichen Zutaten pürieren und würzen.