

11. Aufstriche & Dips herzhaft

Kürbis Hummus [Nr.225]

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Menge ca. 600 g

Zutaten:

1 TL	Kreuzkümmelsamen
1 TL	Korianderkörner, ganz
500 g	Kürbis (Hokkaido), in Stücken
3 Stck.	Knoblauchzehen, halbiert
60 g	Olivenöl
20 g	Honig
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
1 Dose	Kichererbsen (Abtropfgew. 260 g), abgetropft
30 g	Zitronensaft
120 g	Tahin
40 g	Wasser



Zubereitung:

-
1. Backofen auf 190°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
 2. Ein Backblech mit Dauerbackfolie belegen.
 3. Kreuzkümmelsamen und Korianderkörner in einer Bratpfanne anrösten und anschliessend mit einem Mixer zerkleinern.
Thermomix: In den Mixtopf geben und 2 Min./120°C/Stufe 1 rösten, dann 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern.
 4. Kürbis, Knoblauch, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer zugeben und die Mischung mit dem Mixer zerkleinern.
Thermomix: Kürbis, Knoblauch, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer zu den Gewürzen geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
 5. Alles auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 30 Minuten im Backofen (190°C) garen, dabei die Kürbismischung nach 15 Minuten mit einem Holzlöffel durchrühren.

6. Gegarte Kürbismischung, Kichererbsen, Zitronensaft, Tahin und Wasser in eine Schüssel oder einen Topf geben und gut durchpürieren.

Thermomix: Die gegarte Kürbismischung, Kichererbsen, Zitronensaft, Tahin und Wasser in den Mixtopf geben, 30 Sek./Stufe 5 pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben. Anschliessend nochmal 10 Sek./Stufe 6 pürieren, abschmecken, umfüllen, abkühlen lassen und servieren.

