

## KÜRBIS-HUMMUS



### **Zutaten für 4 Personen:**

500g Hokkaido-Kürbis  
1 Glas Kichererbsen (350g)  
2 EL Tahin  
1 Knoblauchzehe  
Saft und Schale einer Zitrone  
1/2 TL Kumin  
1 TL Salz

*Den Hokkaido-Kürbis mit Schale würfeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 20 Minuten backen. Knoblauchzehe fein hacken. Kürbis mit Kichererbsen (incl. Flüssigkeit) und den weiteren Zutaten im Mixer fein pürieren. Wer es gerne etwas schärfer mag, fügt Chillie nach Geschmack hinzu. Für eine cremigere Konsistenz etwas Wasser oder Gemüsebrühe hinzugeben.*

*In Gläser gefüllt und mit etwas Olivenöl bedeckt, hält sich der Hummus im Kühlschrank bis zu 10 Tagen.*