

# Kürbis-Hummus

Kürbis Hummus einfach selber machen - gebackener Kürbis trifft Kichererbse! Daraus wird mit leckeren Gewürzen und Olivenöl ein köstlicher veganer Hummus.

etwa 5 Gläser (je 200 ml)

   gelingt leicht

 bis 40 Minuten



## Zutaten:

### Für das Backblech:

2 EL Olivenöl

### Zutaten für Kürbis Hummus:

265 g Kichererbsen (Abtropfgew.)

1 kg Hokkaido-Kürbis

5 Knoblauchzehen

15 Zweige frischer Thymian

100 ml Olivenöl

1 EL Rohrzucker oder brauner Zucker

Saft von 1 Zitrone

etwa 2 TL Salz

Chilipulver

1 Pck. Dr. Oetker Finesse Geriebene

Zitronenschale

### Außerdem:

etwa 2 EL Olivenöl

## Wie mache ich Kürbis-Hummus einfach selbst?:

### 1 Vorbereiten:

Backblech mit dem Olivenöl bepinseln. Kichererbsen auf einem Sieb abtropfen lassen. Backofen vorheizen.

**Ober-/Unterhitze etwa 200 °C**

**Heißluft etwa 180 °C**

- 2 Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Kürbis in Spalten schneiden. Knoblauchzehen abziehen und längs halbieren. Thymian waschen und trocken tupfen. Diese Zutaten auf das Backblech legen und etwa 2 EL Olivenöl (von den 100 ml) darüberträufeln. Backblech in den Ofen schieben. Kürbis und Knoblauch zwischendurch einmal wenden.

**Einschub: Mitte**

**Backzeit: etwa 25 Min.**



**3 Hummus zubereiten:**

Gebackenen Kürbis, Knoblauch und Thymian (von den großen Zweigen nur die Blätter) in einen großen Kochtopf geben. Übrige Zutaten hinzufügen. Alles sehr gut pürieren und nochmal mit den Gewürzen abschmecken. Das Ganze aufkochen und heiß in vorbereitete Gläser füllen. Kürbis-Hummus mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Schraubdeckeln (Twist-off) verschließen und 5 Min. auf den Deckeln stehen lassen.

Tipps aus der Versuchsküche

- Der Kürbis-Hummus eignet sich als Aufstrich für (geröstetes) Brot, Dip oder auch als Nudelsoße. Hierfür den Hummus mit einigen Esslöffeln vom Kochwasser zu einer Soße verrühren und die abgetropften Nudeln damit vermengen.
- Hummus kühl und dunkel aufbewahren (max. etwa 4 Wochen), angebrochene Gläser wieder mit Olivenöl beträufeln.
- Hübsch verpackt ist Kürbis-Hummus auch ein köstliches Geschenk aus der Küche.

