


Kürbis-Hummus

Gebackener Kürbis und Knoblauch mit Olivenöl als Aufstrich, Dip oder Nudelsoße

etwa 5 Gläser (je 200 ml)

 gelingt leicht

 bis 40 Minuten



Zutaten:

Für das Backblech:

2 EL Olivenöl

Zutaten:

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 gestr. TL Salz

Chilipulver

1 Pck. Dr. Oetker Finesse

Geriebene Zitronenschale

Außerdem:

etwa 2 EL Olivenöl

1 Vorbereiten:

Backblech mit dem Olivenöl bpinseln. 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 Minuten



3 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. 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.
- Humus kühl und dunkel aufbewahren (max. etwa 4 Wochen), angebrochene Gläser wieder mit Olivenöl beträufeln.

1 Portion = 25 g

