



 35 Minuten

 Einfach

CREMIGER KÜRBIS-HUMMUS

Hummus einfach selbstgemacht: Wie du den lecker cremigen Kürbis-Hummus mit Kichererbsen ganz easy zubereitest, erfährst du in unserem Rezept.

 *So wird's gemacht :*

SCHRITT 1

Den Backofen auf 220° C (Ober/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis waschen, die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

SCHRITT 2

Kürbiswürfel auf dem Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln und 20 Min im Ofen garen. Den Knoblauch schälen und mit den Kichererbsen, Tahini, körnigen Frischkäse und den Gewürzen in eine Küchenmaschine geben.

SCHRITT 3

Den Kürbis hinzufügen und alles fein pürieren. Hummus mit Zitronensaft und Salz abschmecken und in eine Schale füllen. Mit Kresse, Kürbiskernen und Brot.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1031/247

Fett (g): 13

Kohlenhydrate (g): 18

Eiweiß (g): 13



 Zutaten

4 Portionen

250 g Hokkaido Kürbis

1 TL Olivenöl

Salz

1 Knoblauchzehe

250 g Kichererbsen, abgetropft

50 g Tahini

100 g MILRAM Körniger Frischkäse

0.5 TL Kreuzkümmel

0.5 TL Paprikapulver

1 Zitrone