



Kürbis-Hummus

ZUTATEN

100 ml Orangensaft
200 g Hokkaido Kürbis
240 g Kichererbsen aus der Dose
2 EL Olivenöl
4 EL weiße Sesampaste
1 Knoblauchzehe
1 Prise Salz/Pfeffer
½ TL Kreuzkümmel
Saft von einer Zitrone
5 EL kaltes Wasser

Einen Hokkaido Kürbis waschen, vierteln und das Kerngehäuse mit einem Esslöffel entfernen. Den Kürbis in daumengroße Stücke schneiden. Den Orangensaft zum Köcheln bringen und den Kürbis ca. 15 Minuten darin weich kochen (danach kurz abkühlen lassen).

Alle Zutaten in ein geeignetes Gefäß geben und mit dem Pürierstab o.ä. fein mixen.

Zum fertigen Kürbis-Hummus eignet sich ein frisch gebackenes Walnussbrot. Der Hummus kann mit Olivenöl und Petersilie aus garniert werden.

GUTEN APPETIT wünscht euch das Henri's.