



# Kürbiskummus

## ZUTATEN | CA. 500 G

- 300 g Kürbis (z.B. Butternut)
- 200 g Kichererbsen, verzehrfertig (z.B. Konserve)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tahin
- Saft einer ½ Zitrone
- ½ TL Salz
- 1 EL Öl (z.B. Olivenöl)
- Kochwasser für Kürbis
- optional: ½ TL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- optional: Sesam, Koriander, Kürbiskerne

## ZUBEREITUNG | ETWA 25 MINUTEN

1. **Kürbis** waschen, entkernen, schälen und würfeln. In einen Topf geben, mit **Wasser** bedecken und in etwa 12 Minuten weich kochen. Danach über ein Sieb abgießen und etwas von dem **Kochwasser** auffangen.

2. **Knoblauch** schälen und grob hacken.

3. **Öl, Kürbiswürfel, Kichererbsen, Knoblauch, Tahin**, optional **Paprikapulver, Zitronensaft** und etwa 4 EL von dem **Kochwasser** in ein höheres Gefäß geben. Alles miteinander vermengen und so lange pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Optional mit **Sesam, Kürbiskernen**, frischem **Koriander** und etwas **Ölivenöl** toppen. Bis zum Servieren kalt stellen.

**Tipp:** Ist der **Hummus** zu trocken, gern noch etwas von dem **Kochwasser** unterheben.

