



## HOKKAIDO HUMMUS

### Zutaten:

300 g	Hokkaido-Kürbis
200 g	gekochte Kichererbsen
50 g	flüssiges Tahini
1 TL	Kreuzkümmel
50 ml	Zitronensaft
8	Eiswürfel
n. Bedarf	Salz
1 EL	geriebene Bio Zitronenschale
6 EL	Koriandergrün
3 EL	gehackte Oliven
n. Bedarf	Olivenöl

### Zubereitung:

In einem Topf mit Wasser den kleingeschnittenen Kürbis weichen kochen. Falls Kichererbsen aus der Dose verwendet werden, können diese mitgekocht werden. Das Kochwasser abgießen und alles in einen Mixer geben. Eiswürfel, Zitronensaft, Tahini, Kreuzkümmel, Prise Salz hinzufügen und durchmischen. Auf einem Teller anrichten, die Oliven, Koriander, Zitronenschale darauf verteilen und den Hummus mit Olivenöl beträufeln.

### Tipps:

- Beim Hokkaido Kürbis kann man die Schale mitessen. Wenn man einen Butternut Kürbis für Pürees etc. verwendet, kann man die Schale auch dranlassen und ihn einfach gut weichgaren und dann mixen. Wenn man den Butternut allerdings im Ofen backt, dann sollte man die Schale lieber entfernen, da sie hart wird.
- Wenn man den Hummus zusammen mit ein paar Eiswürfeln mixt, verhindert man das das Eiweiß von den Kichererbsen ausschleimt.

### Abwandlungen:

- Passt perfekt zu Pita Brot oder Gemüsesticks.
- Ein paar geröstete Kürbiskerne oder ein Kürbiskern-Pesto auf dem Hummus sind auch super.
- Man kann auch etwas geräuchertes Paprikapulver hineinmischen oder den Hummus mit gerösteten Paprika und eventuell Petersilie dekorieren.
- Gebackener Knoblauch und Rosmarin unter den Hummus mischen ist auch super.