



Kichererbsen-Kürbis-Hummus

Dieser cremige Hummus vereint Kichererbsen mit saisonalem Gemüse und dient uns als Resteverwertung für die übrig gebliebenen Kichererbsen und den Kürbis vom Kichererbsensalat. Zitrone und Tahini dürfen für den typischen Hummus-Geschmack natürlich nicht fehlen. Der Hummus schmeckt als Dip zu Rohkost und Ofengemüse genauso wie aufs Brot.

Wir nutzen ihn außerdem im Rezept „Bulgurpfanne mit Karottensalat, Hummus und Knusper-Kichererbsen“ von dieser Woche.

Zubereitung:

1. Kürbis- und Süßkartoffeln in große Würfel schneiden und garen (dämpfen oder im Ofen backen).
2. Die restlichen Kichererbsen abgießen, mit klarem Wasser abspülen und anschließend mit etwas frischem Wasser kurz erwärmen (das macht den Hummus cremiger).
3. Alles mit Zitronensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel und Salz zu einem cremigen Hummus glatt mixen (im Standmixer oder mit dem Pürierstab). Das Tahini zuletzt mit hinein mixen. Mit Pfeffer und ggf. etwas Ahornsirup abschmecken.

Der Hummus hält als Dip nochmal 2-3 Tage, wenn die Kichererbsen schon ein paar Tage alt waren. Er schmeckt als Brotaufstrich und als Dip zu Rohkost oder Ofengemüse.

Zutaten für 2 Personen:

400 - 450 g restliche Kichererbsen
300 g Kürbis/Süßkartoffel
(z.B. Reste aus Kichererbsensalat)
½ TL Salz
½ TL Kreuzkümmel
2,5 EL Zitronensaft
100 ml Olivenöl
80 g Tahini (Sesampaste)
ggf. Pfeffer und Ahornsirup zum Abschmecken