

Rezept: Kürbis-Hummus mit Zaatar

Zutaten und Zubereitung

Für den Hummus:

Kürbis

1 Dose Kichererbsen, abgetropft

Sesampaste

Zitronensaft

Wasser

Knoblauch (optional)

Salz

Pfeffer

1 TL Zaatar

¼ TL Kurkuma

¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

etwas Olivenöl

Für das Pesto:

Glatte Petersilie

Basilikum

Salz

ein wenig einer eingelegten

Salzzitrone

eine Handvoll Pinienkerne

Es ist ganz einfach: Kürbis in Scheiben schneiden auf ein Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln, salzen und im 200 Grad warmen Ofen ca. 30 Minuten schmoren lassen. Abkühlen lassen. Optional kann man den Kürbis auch mit etwas Bouillon in der Pfanne dämpfen.

In der Zwischenzeit die Tahina vorbereiten. Dazu drei Löffel Sesampaste in eine kleine Schüssel geben, Zitronensaft und Wasser hinzugeben und rühren, bis ein sämiger Dip entsteht, etwas salzen.

Für das Pesto Petersilie, Basilikum, etwas Salz, Pinienkerne, kleine Stücke einer eingelegten Salzzitrone, Olivenöl mit dem Mixer verrühren.

Die abgekühlten Kürbisstücke, Zaatar, die Tahina und die Kichererbsen in den Mixer geben und zu einer cremigen Paste verrühren. Das Kürbis Hummus in eine tiefe Schüssel geben, mit etwas Pesto und Olivenöl dekorieren und mit Pita oder Fladenbrot geniessen.