



KÜRBIS- HUMMUS

MITTAGESSEN

183

15 Minuten - PORTIONEN

ZUTATEN

500 g Kichererbsen, gekocht und abgetropft

300 g Kürbis aus der Dose

100 g Tahini oder Sesampaste (oder durch weitere 100 g Kichererbsen ersetzen)

2 Knoblauchzehen, gehackt

1 Löffel Salz

10 ml Zitronensaft

1 Löffel Kreuzkümmel, gemahlen

½ Löffel Paprika (fakultativ)

Sellerie oder Erbsen nach Wahl (fakultative Zutaten)

ZUBEREITUNG

1 Alle Zutaten in einer Schüssel zu einer glatten, homogenen Konsistenz verrühren. Mehr Olivenöl hinzugeben, wenn die Konsistenz zu dickflüssig ist.

2 Zum Servieren, wenn es wie ein Kürbis aussehen soll, aus Erbsen, Sellerie, Salat oder anderem grünem Gemüse einen grünen Stiel bilden.

3 Mit Kracker und Gemüsesticks servieren.

