


Humus mit Kürbis

etwa 5 Gläser à 2 dl

 gelingt leicht

 bis zu 40 Min.



Zutaten:

Für die Humus-Masse:

- 2 EL Olivenöl (für das Backblech)
- 265 g Kichererbsen (entspricht ca. 1 Dose)
- 1 kg Hokkaido-Kürbis
- 5 Stk. Knoblauchzehen
- 15 Zweige frischer Thymian
- 1 dl Olivenöl
- 1 EL Rohrzucker
- 1 Stk. Zitronen, Saft davon
- etwa 2 TL Salz
- Chilipulver
- 1 Beutel Dr. Oetker Finesse
- Geriebene Zitronenschale

Zusätzlich:

- etwa 2 EL Olivenöl

1 Vorbereiten:

Das Backblech mit dem Olivenöl bepinseln. Die Kichererbsen auf einem Sieb abtropfen lassen und den Backofen vorheizen.

Ober-/Unterhitze 200 °C
Heißluft 180 °C

Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen und den Kürbis in Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen abziehen und längs halbieren. Den Thymian waschen und trocken tupfen. Diese Zutaten auf das Backblech legen und etwa 2 EL Olivenöl (von den 100 ml) darüberträufeln. Backblech in den Ofen schieben. Kürbis und Knoblauch nach der Hälfte der Backzeit einmal wenden.

Rille: in der Mitte des Backofens
Backzeit: etwa 25 Minuten

2 Zubereiten:

Den gebackenen Kürbis, Knoblauch und Thymian (von den großen Zweigen nur die Blätter) in einen großen Kochtopf geben. Übrige Zutaten hinzufügen. Alles sehr gut pürieren und nochmal mit den Gewürzen abschmecken. Das Ganze aufkochen und heiss in vorbereitete Gläser füllen. Mit etwas Olivenöl beträufeln, mit Schraubdeckeln (Twist-off) verschließen und 5 Min. auf den Deckeln stehen lassen.

Tipps von Dr. Oetker Konditormeister

- Der Kürbis-Humus eignet sich als Aufstrich für (geröstetes) Brot, Dip oder auch als Nudelsauce. Hierfür den Humus mit einigen Esslöffeln vom Kochwasser zu einer Sauce verrühren und die abgetropften Nudeln damit vermengen.
- Den Humus kühl und dunkel aufbewahren (max. etwa 4 Wochen). Angebrochene Gläser wieder mit etwas Olivenöl beträufeln.