

Kürbis Hummus

mit brauner Butter

Zutaten für 4 – 6 Personen

Für das Kürbis Hummus

250 g Hokkaido-Kürbis, entkernt
50 g STERNENFAIR Butter
240 g (1 Dose) vorgegarte Kichererbsen, abgetropft
2 frische Knoblauchzehen
Schale von ½ Bio-Zitrone
3 EL Zitronensaft, frisch gepresst
60 g Tahin (Sesampaste)
½ TL Curry – Gewürzmischung
1 Prise gemahlener Zimt
1 Prise Chilipulver oder Cayennepfeffer, nach Belieben
Salz
150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Zum Anrichten

3 – 4 EL STERNENFAIR Butter, gebräunt
Geröstete Kürbiskerne
Knuspriges Baguette oder Fladenbrot



1. Den Kürbis in fingerdicke Spalten schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Für etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 220°C (Ober-/Unterhitze) rösten, bis das Kürbisfleisch weich ist. Den Kürbis zwischendurch wenden.
2. Inzwischen die Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen und langsam erhitzen, bis sie goldbraun ist und ein nussiges Aroma hat. Die heiße Butter in eine kleine Metallschüssel umfüllen, damit sie nicht verbrennt.
3. Den gegarten Kürbis kurz abkühlen lassen und in einen Mixbecher füllen. Die Kichererbsen abgießen und gut unter fließendem Wasser abspülen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitronenschale fein abreiben und den Saft auspressen. Alles zu dem Kürbis geben. Die braune Butter, das Tahin, die Gewürze und etwas Salz hinzufügen und mit dem Mineralwasser auffüllen. Alles zusammen fein pürieren und nochmals mit Salz abschmecken.
4. Das Kürbis Hummus vor dem Servieren in eine Servierschale füllen und nach Belieben mit frisch gebräunter Butter beträufeln. Zum Schluss mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen. Dazu schmeckt knuspriges Baguette oder Fladenbrot.

Tipps

Luftdicht verschlossen und kalt gelagert hält sich das Kürbis Hummus mehrere Tage.

Die Schale vom Hokkaido-Kürbis wird beim Garen weich und kann mitverzehrt werden. Andere Kürbissorten, wie z.B. Muskatkürbis müssen allerdings vor der Zubereitung geschält werden.

Gutes Gelingen und einen guten Appetit wünscht Ihnen

Irimi Rumberger und das sternenfair Team