

Heimisches Hummus mit Kürbis & Curry



Ländle meets Orient

Eines der beliebtesten Rezepte bei der SWR1 Pfännle 2021 ist das cremige Hummus aus heimischen Zutaten. Deswegen habe ich heute eine weitere Rezeptur für Hummus mit Kürbis & Curry ausprobiert. Das Hummus schmeckt wunderbar würzig und zugleich cremig. Es passt gut auf Brot, zu Fleisch, Fisch oder Gemüse. Im Originalrezept für Hummus wird meistens Sesampaste verwendet. Ich bevorzuge ein milderes Nussmus, z.B. aus Haselnüssen oder Mandeln. Statt Curry passen außerdem die Gewürzmischungen Raz el hanout oder Baharat ausgezeichnet.

Hier die heutige Rezeptur für „Hummus mit Kürbis & Curry“

Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen oder weiße Bohnen (400g/240g Abtropfgewicht)
- 3 EL Nussmus (z.B. Sesampaste oder anderes Nussmus, z.B. Mandelmus)
- 200 g Kürbis, gewürfelt (z.B. Butternut oder Hokaido)
- Saft und Abrieb einer Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Salz, Pfeffer
- 1-2 TL Curry
- Zum Anrichten: Kürbiskernöl, Kürbiskerne, Schwarzkümmel, Kräuter , Zwiebelringe etc.

Zubereitung

Die Kürbiswürfel in einem Topf mit 200 ml Wasser ca. 10 Minuten weichkochen.

In ein hohes Gefäß oder Mixer zuerst 4-5 EL Kichererbsen- oder Bohnenabtropfflüssigkeit (Tipp: darf auch gern mehr sein, dann wird der Hummus besonders locker), Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und das Currypulver geben und fein mixen, bis es aufschäumt.

Dann die gekochten Kürbiswürfel und das Nussmus zugeben und fein mixen.

Die abgetropften Kichererbsen oder Bohnen zugeben (Tipp: ein paar Kichererbsen/Bohnen als Deko beiseitelegen).

Alles cremig mixen. Eventuell 2-3 EL (Mineral-) Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hummus in eine Schüssel streichen, mit Kichererbsen oder Bohnen, etwas Curry belegen und mit Kürbiskernöl beträufeln.

Tipp: Dazu Brot reichen.