

Frühstücksbox-Rezept: Herbst

Herbstlicher Kürbis-Hummus-Aufstrich

20 Portionen, vegan, Zubereitungszeit 20 Minuten

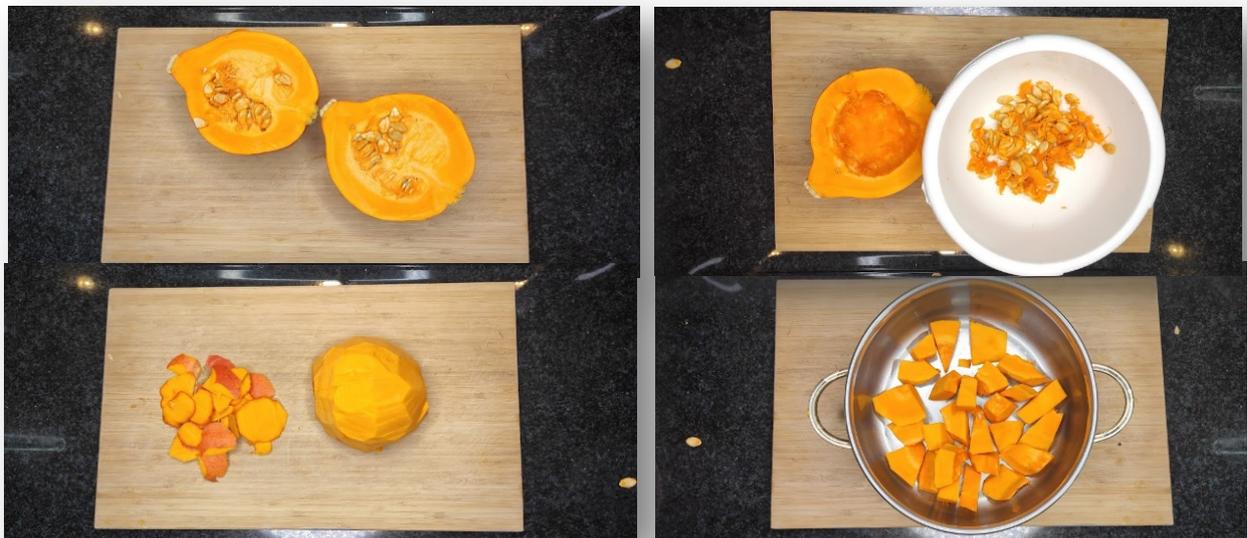


Zutaten:

- 220 g Kichererbsen im Glas (Abtropfgewicht)
- ½ Kürbis (ca. 250 – 300 g), z.B. Hokkaido
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- Frische Kräuter

Zubereitung:

Den halben Kürbis, waschen, entkernen, schälen und in kleine Stücke schneiden.



Die Kürbisstücke mit 1 Liter heißem Wasser übergießen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen, bis die Kürbisstücke weich sind.

In der Zwischenzeit die Kichererbsen in einem Sieb abgießen und unter fließendem Wasser abspülen. Das Kochwasser vom Kürbis abgießen und den Kürbis kurz abkühlen lassen.



Dann die weichen Kürbisstücke mit den Kichererbsen in eine große Schüssel geben und das Ganze mit einem Esslöffel Zitronensaft und Rapsöl übergießen.



Zum Schluss das Ganze pürieren und mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.



Tipp:

Beim Hokkaido-Kürbis kann die Schale auch mitverwendet werden. Die Garzeit verlängert sich hierdurch.

Dieses Rezept entstand in Kooperation mit dem Semesterprojekt „Ernährung und Nachhaltigkeit“ am Fachbereich Oecotrophologie, Hochschule Niederrhein, März 2022.

Projektteilnehmer: Henrik Marker

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik „Rezepte“

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.