



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Kürbis Hummus

Die Histaminintoleranz macht mich erfinderisch. Ich habe jahrelang von Rohkost gestippt in Hummus gelebt. Der schnelle Snack auf Dienstreisen. Die gesündere Variante für den Knabberanfall am Abend auf dem Sofa. Ihr wisst, was ich meine. Und ich habe Hummus aus allen möglichen Hülsenfrüchten gemacht – wobei natürlich die traditionelle Kichererbsen Variante ein ewiger Favorit war. Und dann kommt das Histamin und macht einen Strich durch die Rechnung. Schluss mit Hülsenfrüchten. Buhuu.

Nachdem ich nach wie vor einfach irre gerne Rohkost mit irgendeinem Dip esse, oder auch Gemüse gerne in Pfannkuchen, Tortillas oder Reispapier einrolle und da auch cremige Dips dazu brauche, habe ich angefangen, rumzuprobieren. Und kam im Endeffekt mit diesem Rezept nieder. Und ich liebe es. Es ist mittlerweile eines der Standardmitbringsel zu Parties und die Schüsseln werden gerne mal mit Brot ausgewischt.

Ich empfehle euch, die Schale des Kürbis zu entfernen. Die Konsistenz des Hummus wird dadurch weicher und cremiger. Traditionell verwende ich Tahin – wie im Original Hummus. Tahin ist eine Paste aus gemahlenem Sesam. Kreigt ihr in jedem türkischen Supermarkt, aber mittlerweile auch in den meisten Supermärkten oder im Bioladen. Ich finde weißes Tahin aus geschältem Sesam noch leckerer. Das übliche ist so leicht grau-braun. Es gibt auch schwarzes Tahin aus schwarzem Sesam. Auch toll. Je nachdem welches Tahin und welche Sorte Kürbis ihr wählt, verändert ihr natürlich den Geschmack eures Hummus. Ein gefälliger Einstieg, der jedem schmecken wird ist die Kombination Butternut Kürbis mit weißem Tahin.



Die Zwiebeln sind optional und können auch weggelassen werden. Sie geben nochmal einen Umami Kick im Hintergrund dazu. Das Hummus gelingt aber auch super ganz für sich.

#### Zutaten

500g Kürbis (Geschält und entkernt)

3 Zwiebeln

3-4 großzügige EL Tahin

Etwas Apfelessig

Salz Pfeffer

Optional ½ Knoblauchzehe

1. Kürbis und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden und im Ofen garen. Sie dürfen gerne etwas braun werden. Leicht abkühlen lassen. Stampfen oder pürieren.
2. Mit Tahin vermischen und mit den Gewürzen abschmecken.

