



Erbsen-Minz-Hummus mit geschmortem Kürbis

Geschmorter Kürbis:

- den Kürbis halbieren, Kerne entfernen und in kleine Halbmonde schneiden
- mit der Schnittfläche nach oben auf das Blech legen
- mit **Salz, Muskat, Pfeffer und Rapsöl** würzen und durchmischen
- etwa 20 min im Backofen bei 160 Grad backen (Garprobe machen)

Tipp vom Reiser:

Der Kürbis kann auch mit Wacholderbeere, Piment und Nelke gewürzt werden, dafür die drei Gewürze im Mörser zerkleinern und ebenfalls vor dem Backen auf den Kürbis geben.

Erbsenhummus:

- **Erbsen** vorgegart oder aus dem TK-Fach verwenden: jeweils kurz blanchieren und abkühlen lassen
- etwas **Olivenöl, Rapsöl** und **Sesampaste** zu den Erbsen geben und im Mixer pürieren
- etwas kleingeschnittene **Minze** hinzufügen und nochmal pürieren
- mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken

Tipp vom Reiser:

Statt Erbsen können auch Kichererbsen oder weiße Bohnen verwendet werden.

