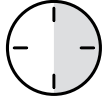


Hummus mit geröstetem Kürbis



30 Minuten



Leicht



2 Portionen

Zutaten

- 250g deli dip Hummus
- 200g Kürbis
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Paprika
- 2 EL Olivenöl
- Tahina Dressing
- Petersilie
- Koriander
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Den Kürbis würfeln und mit einer Mischung aus Olivenöl, Kreuzkümmel und Paprika vermengen.
3. Den Kürbis in den Backofen schieben und für 20 Minuten rösten.
4. Abschließend den Hummus mit einem Esslöffel am Rand des Tellers verteilen. Gerösteten Kürbis in der Mitte anrichten und mit dem Tahina Dressing, Petersilie und Koriander toppen.

Tahina Dressing



10 Minuten



Leicht



1 Portion

Zutaten

- 4 EL deli dip Tahin
- 3 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Vermische Tahin, Wasser, Zitronensaft, Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer.
2. Wasser für die gewünschte Konsistenz hinzufügen.
3. In ein Schraubglas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.
4. Das Dressing ist so bis zu 1 Woche haltbar.
5. Vor dem Gebrauch umrühren und falls nötig etwas verdünnen.