

KÜRBISHUMMUS MIT GRILLBROT

Zutaten (2 Portionen als Hauptgericht oder 4 Portionen als Aufstich/Dip)

500 g Hokkaido
 120 getrocknete Kichererbsen (alternativ eine Dose
 á 240 g gekochte Kichererbsen)
 1 Knoblauchzehe
 1 TL Kreuzkümmel gemahlen
 ½ TL Koriander gemahlen
 1 EL Olivenöl
 1 EL Tahin (Sesammus)
 Saft einer Zitrone
 Salz, Pfeffer
 Zum Garnieren: Olivenöl, Sesam, Petersilie



150 g Dinkelvollkornmehl
 1 TL Trockengerm
 ¼ TL Salz
 1 EL Olivenöl
 100 ml Wasser

Zubereitung:

KÜRBISHUMMUS

1. Für den Hummus zunächst die Kichererbsen über Nacht in Wasser einweichen und am nächsten Tag in frischem Wasser kochen, bis sie weich sind (werden Kichererbsen aus der Dose verwendet entfällt dieser Schritt)
2. Kürbis halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und grob hacken.
3. Kürbis, Knoblauch und 75 ml Wasser in einem Topf gegeben und den Kürbis weich dünsten.
4. Die Kichererbsen, Öl, Tahin, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer zugeben, pürieren und abschmecken.
5. Vor dem Servieren noch mit Sesam und etwas Olivenöl garnieren.

GRILLBROT

6. Für das Pfannenbrot alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und ca. 30 Minuten rasten lassen.
7. Einen Toaster mit Grillfunktion erhitzen und die die Fladen darin backen, bis sie goldbraun sind.
8. Alternativ können die Brote auch in einer beschichteten Pfanne ohne Öl von beiden Seiten goldbraun gebacken werden.

Dazu passt frischer Salat je nach Saison z.B.: Chinakohl, knackiger Krautsalat (mit Kreuzkümmel), omate-Gurkensalat (im Sommer)