

KÜRBIS-HUMMUS

Zubereitungszeit **15 Minuten**
Kalorien pro Portion **2.914 kJ / 1.223 kcal**



Zutaten für 4 Personen

250 g Kichererbsen, gekocht
50 g Tahin
70 g Kürbispüree
1 Knoblauchzehe
10 g Olivenöl
1/2 Zitronen
100 ml kaltes Wasser
20 g Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Zusätzlich:

4 Karotten
100 g Croutons
1 Esslöffel Sonnenblumenkerne
1 Esslöffel Petersilie

Zubereitung:

1. Die abgespülten Kichererbsen in eine Küchenmaschine geben. Kürbispüree, Tahin, Knoblauch, Sojasauce und alle flüssigen Zutaten hinzugeben und mischen, bis eine glatte Masse entsteht.
2. Auf einem Teller anrichten, mit Olivenöl beträufeln und mit etwas Sonnenblumenkernen und Petersilie bestreuen. Mit Karotten und Croutons servieren.