

## Rezept

# Ofengemüse mit Kürbis-Hummus

Ein Rezept von Ofengemüse mit Kürbis-Hummus, am 05.12.2025

## Zutaten

### Für den Hummus

<b>90 g</b>	Hokkaido-Kürbis	<b>100 g</b>	Kichererbsen (aus dem Glas)
<b>1</b>	Knoblauchzehe	<b>1 EL</b>	Tahin (Sesampaste)
<b>1 TL</b>	Zitronensaft	<b>1 EL</b>	Olivenöl
	Salz	<b>¼ TL</b>	gemahlener Kreuzkümmel
<b>¼ TL</b>	Paprikapulver	<b>½ TL</b>	gemahlene Kurkuma

### Für das Ofengemüse

<b>1</b>	rote Zwiebel	<b>1</b>	rote Paprika
<b>150 g</b>	Hokkaido-Kürbis	<b>2 EL</b>	Olivenöl
	Salz		Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal, 39 g F, 13 g EW, 64 g KH

## Zubereitung

1. Für den Hummus den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Kürbisstück waschen und in Stücke schneiden, auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. weich backen, dabei einmal wenden. Den Kürbis herausnehmen und abkühlen lassen.
2. Inzwischen für das Ofengemüse die Zwiebel schälen und achteln. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in grobe Stücke schneiden. Das Kürbisstück waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel, Paprika und Kürbis mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer ofenfesten Form mischen. Das Gemüse im Backofen (Mitte) in ca. 30 Min. gar backen, dabei einmal wenden.
3. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Kürbis, Kichererbsen, Knoblauch und die übrigen Hummus-Zutaten im Hochleistungsmixer oder Standmixer fein pürieren.
4. Das Ofengemüse auf einen Teller geben und den Kürbis-Hummus daneben anrichten.