

Ofen-Kürbis, Guacamole, Rote-Bete-Hummus, Rucola-Salat

Für zwei Personen

Für den Kürbis:

1 Hokkaido-Kürbis	1 EL Olivenöl	Edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer	

Für die Guacamole:

1 Avocado	1 Limette	Salz, Pfeffer
-----------	-----------	---------------

Für den Hummus:

1 Dose Kichererbsen	2 vorgegarte Rote Bete Kugeln	1 Zitrone
50 g Tahin	1 TL gemahlener Kreuzkümmel	2 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für den Rucola:

100 g Rucola	10 Kirschtomaten	100 g Feta
1 EL dunkler Balsamicoessig	1 EL Olivenöl	Salz, Pfeffer

Für das Topping:

50 g Cashewkerne	50 g Kürbiskerne	20 g Pinienkerne
2 g schwarzer und heller Sesam	50 g gesalzene Pistazien	

Für den Kürbis:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Hokkaido in Spalten schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech legen und für circa 15 Minuten im Ofen backen.

Für die Guacamole:

Avocado halbieren, Fruchtfleisch vom Kern befreien und zerdrücken.

Limette halbieren, auspressen, mit Avocado vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Hummus:

Zitrone halbieren und auspressen. Kichererbsen abgießen und abspülen und mit Tahin, Zitronensaft, Olivenöl, Rote Bete, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zu einem Hummus mixen.

Für den Rucola:

Tomaten halbieren. Feta zerbröseln.

Rucola waschen und mit Öl, Balsamico, Tomaten und Feta vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Topping:

Nüsse und Sesam in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Eva Pilhofer am 18. Oktober 2022