

# Zucchini-Aprikosen-Köfte mit Kürbis-Hummus

**Für 2 Personen**

**Für das Zucchini-Aprikosen-Köfte:**

2 mittelgroße Zucchini	2 kleine Möhren	2 kleine Zwiebeln
15 getrocknete Aprikosen	1 Vollkornbrötchen	2 Stiele Koriander
1 TL Salz	1 TL Koriander, gemahlen	1/2 TL Cumin
1/4 TL Ras-el-Hanout	1 TL Sambal	4 EL Sesam
4 EL Maisstärke	ca. 100 ml Pflanzenöl	

**Für das Kürbis-Hummus:**

1 kleiner Hokkaido-Kürbis	2 Knoblauchzehen	2 EL Olivenöl
150 g Kichererbsen	1/2 TL Rosmarin-Nadeln	1 EL Ahornsirup
Salz		

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Für den Hummus den Hokkaido halbieren und die Kerne entfernen. In Spalten schneiden, auf ein Backblech verteilen und mit 1 EL Olivenöl besprenkeln. Im Backofen bei 160 Grad backen, bis der Kürbis weich ist. Auskühlen lassen.

Für das Zucchini-Aprikosen-Köfte Zucchini waschen, Möhren schälen. Zucchini und Möhren grob raspeln. Zwiebeln schälen und würfeln, Aprikosen in feine Würfel schneiden. Brötchen fein reiben. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zucchini, Möhren, Zwiebeln, Aprikosen, Brotbrösel, Koriander, Cumin, Ras el- Hanout, Sambal, Sesam und Stärke in eine Schüssel geben und zu einer formbaren Masse verarbeiten. (Eventuell bei Bedarf ein paar Brotkrümel oder Paniermehl dazugeben). Mit angefeuchteten Händen zu kleinen Röllchen formen. Öl etwa 1 cm hoch in einer Pfanne erhitzen. Die Köfteröllchen darin ca. 4-5 Minuten knusprig braten. Zwischendurch wenden um alle Seiten knusprig braun zu braten.

Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. In einem sehr kleinen Topf in etwas Olivenöl bei kleiner bis mittlerer Hitze über 20 Minuten weich kochen. Gegarten Kürbis im Mixer zu einem Püree verarbeiten. Dann den Knoblauch aus dem Öl entfernen, mit einer Gabel zerdrücken und zum Kürbis geben. Die Kichererbsen mit dem Kürbispüree im Mixer zu Hummus verarbeiten, dabei Wasser oder Öl nach Belieben hinzufügen.

Den Rosmarin abspülen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen, fein schneiden und zugeben. Mit Salz und Ahornsirup abschmecken.

Die Köfte mit dem Hummus anrichten und servieren.

Timo Franke am 05. Oktober 2015