

Kürbis-Dip

Zutaten

300	g	Kürbisfleisch (z.B. Butternuss oder Oranger Knirps in Stücken)
200	g	Kichererbsen gekocht* (oder aus der Dose, ab gespült, abgetropft)
2-3	Stk.	Knoblauchzehen (ganz mit Schale)
½	dl	Rapsöl
1	El	Zitronen- oder Limettensaft
¾	TL	Salz
wenig		Pfeffer

Zubereitung

- Kürbis und Knoblauch auf vorbereitetes Blech geben
- Bei 180 Grad (Heissluft/Umluft, Ofen muss nicht vorgeheizt werden) ca. 30 Minuten backen
- Knoblauchschale entfernen; Knoblauch zusammen mit Kürbis und Rapsöl pürieren
- Zitronen-/Limettensaft, Salz und Pfeffer daruntermischen. Nach Belieben mit Curry oder Kreuzkümmelpulver verfeinern.
- Geniessen als Dip mit Gemüse/Darvida oder als Brotaufstrich