

Kürbis Tacos mit Kürbis Hummus



Einkaufsliste

Ofenkürbis
1 Hokkaido (700 g)
80 ml Olivenöl
1 TL Kreuzkümmel
2 Zweige Rosmarin
1 TL Salz
1 TL Paprikapulver
1 TL Chiliflocken

Füllung:
2 rote Zwiebeln
400 g schwarze Bohnen
1 Avocado
Saft einer Zitrone
100 g Creme Fraiche
Salz & Pfeffer nach Belieben

Kürbis-Hummus
300 g Kürbismus (aus
Ofenkürbis)
2 Knoblauchzehen
1 TL Sesam
1 TL Salz
200 g Kichererbsen
50 ml Olivenöl
Saft einer Zitrone
2 EL Kürbiskerne

Tortilla Chips Queso
Taco Shells

Und so wird's gemacht

Kürbis halbieren und entkernen. Backofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Olivenöl mit den Gewürzen mischen. Die eine Hälfte des Kürbis' leicht mit dem gewürzten Öl einpinseln, in den Ofen legen und 20 Minuten rösten lassen. Derweil die andere Kürbishälfte in Würfel schneiden und mit dem Olivenöl marinieren, so für 15 Minuten ruhen lassen.

Zu der anderen Hälfte Kürbis geben und nochmals 15 Minuten rösten.

Die Kürbishälfte mit Knoblauch, Sesam, Salz, Olivenöl und Kichererbsen in eine große Schüssel geben und pürieren. Zitronensaft hinzugeben und mit Gewürzen abschmecken. Kürbiskerne nach Belieben rösten und auf die Kürbismasse geben.

Zwiebel in Ringe schneiden, Avocado in Würfel und mit Zitronensaft beträufeln. Bohnen in ein Sieb geben und kurz abgießen. Kürbiswürfel in eine große Schüssel geben, Bohnen, Avocado und etwas Salz hinzugeben und gut vermengen. Mit Pfeffer abschmecken.

Taco nach Packungsanweisung vorbereiten und die Tacos mit der Kürbismasse füllen, und mit dem Kürbishummus servieren.