

Sesam-Honig-Kürbis mit Kichererbsen und Tahina-Quark

Kichererbsen:

200 g schwarze oder gelbe Kichererbsen
2 EL Sambal Oelek
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
4 EL Rapsöl
4 EL Zitronensaft
Salz



Kürbis:

1 kg Kürbis Oranger Knirps, geputzt (mit Schale, jedoch entkernt)
100 g Honig
6 EL Sesamöl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Quark:

130 g Magerquark
20 g Tahina (Sesampaste)
1 Knoblauchzehe, gehackt
Salz



Zum Anrichten:

2 EL Petersilie, gehackt
2 EL Sesamsamen, geröstet

Kichererbsen:

Die Kichererbsen über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen und in frischem kochendem Wasser weich garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Vor dem Servieren die Kichererbsen zurück in den Topf geben und erwärmen. Sambal Oelek, Kreuzkümmel, Rapsöl und Zitronensaft miteinander mischen. Die Sauce zu den Kichererbsen geben, gut mischen und mit Salz abschmecken.



Kürbis:

Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Kürbis in 2 cm große Würfel schneiden, mit dem Honig und dem Sesamöl vermischen und den Kürbis damit marinieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen rund 15 Minuten braun rösten.



Quark:

Den Magerquark mit der Tahinapaste und dem Knoblauch mischen und mit Salz abschmecken.



Anrichten:

Den Kürbis, die schwarzen Kichererbsen und den Tahina-Quark anrichten und mit gehackter Petersilie und Sesam garnieren.

☞ Tipp:

Dieses Gericht kann auch mit anderen Kürbissorten zubereitet werden. Die meisten Kürbisse sind mit der Schale essbar. Aber es gibt Sorten, bei denen die Schale zu zäh ist. Mehr dazu auf Seite 270.