

## Unsere Sortenempfehlung : **Sunshine**

### Für 4 Personen:

- 600 g – 800 g Kürbis
- 4 EL Sesamöl
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Sesam
- 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 125 g Kichererbsen trocken
- 150 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 100 g Sauerrahm oder Crème fraiche (oder ein Gemisch davon)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Stiele Petersilie



### Zubereitung :

Die Kichererbsen über Nacht in genug Wasser einlegen und aufquellen lassen. Alternativ kann auch eine Dose Kichererbsen mit 200 g Abtropfgewicht verwendet werden. Kürbis - Fruchtfleisch in Würfel schneiden und auf einem Backblech verteilen. 2 EL Öl darüber träufeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, zum Kürbis geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen (175 °C/ Umluft: 150 °C) 10 Minuten backen, wenden und weitere 10 Minuten bissfest garen. Herausnehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

Sesam in einer heissen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Kichererbsen zufügen und 2 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Joghurt und Sauerrahm mit Zitronensaft und 1 EL Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.

Kürbis mit Kichererbsen und Zwiebelringen auf Tellern anrichten und mit Sesam und Petersilie bestreuen. Joghurt-Dressing dazu reichen.