

# Süsskartoffel-Hummus und Crackers

Hallo Feinschmecker!

Hast du Lust auf ein salziges Rezept?

Hier ist ein Süsskartoffel-Hummus! Ein köstlicher Genuss! Dazu gibt es hausgemachte Kerne-Crackers. Lass dich von diesem Rezept verführen, das bei deinen Aperos für Aufsehen sorgen wird!

Und los geht's! Hier ist die Zutatenliste für dieses Rezept:

## Crackers

- 180g Wasser
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Ahornsirup
- 90g Haferflocken
- 90g Kürbiskerne
- 45g Sonnenblumenkerne
- 45g Pinienkerne
- 50g Sesam



## Süsskartoffel-Hummus

- 400g Süsskartoffeln (geschält und in Stücke geschnitten)
- 120g Kichererbsen
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL gelbes Currypulver
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 1 Knoblauchzehe

Als Erstes werden wir die hausgemachten Crackers herstellen.

## Crackers

Füge zunächst **1 TL Salz** und **2 EL Olivenöl** in **180g Wasser** hinzu. Mithilfe der Messlöffeln kannst du die Zutaten genau hinzufügen. Miss **1 EL Ahornsirup** ab und vermische alles.



Gib in eine grosse Schüssel **90g Haferflocken**, **90g Kürbiskerne**, **45g Sonnenblumenkerne**, **45g Pinienkerne** und **50g Sesam**. Vermische die Kerne und füge dann die Wasser/Olivenöl/Salz/Ahornsirup-Mischung hinzu.

Mische erneut und lass das Ganze **10 Minuten bei Raumtemperatur** stehen. Dieser Schritt ist wichtig, da die Kerne die Flüssigkeit aufnehmen werden und dies die Crackers zusammenhalten wird. Heize deinen Backofen auf **180°C Umluft** vor.



Nach 10 Minuten verrühre die Masse und giesse sie auf ein Backpapier. Bedecke die Masse mit einem weiteren Backpapier und rolle sie mit einem grossen Ausrollstab aus. Forme ein Rechteck von der Grösse des Backpapiers.

Ziehe das obere Backpapier ab. Schiebe ein Lochblech darunter und schiebe das Ganze für **15 Minuten in die Mitte** des vorgeheizten **Ofens**.



Nimm nach **15 Minuten Backzeit** das Blech aus dem Ofen und drehe es auf ein Backpapier um. Vorsicht, es ist sehr zerbrechlich! Nimm dabei ein grosses Brett oder ein anderes Blech zur Hilfe, damit nichts kaputt geht.

Ziehe das obere Backpapier ab und **backe** die Crackers **noch einmal 10 Minuten**. Nach weiteren 10 Minuten sind die Crackers fertig gebacken. Lass sie vollständig abkühlen, bevor du sie in Stücke schneidest. Breche die Crackers nach dem Abkühlen in kleine Stücke. Bewahre die Crackers in einer luftdichten Dose auf.



Da die Crackers nun fertig sind, können wir den Hummus vorbereiten. :-)

## Süsskartoffel-Hummus

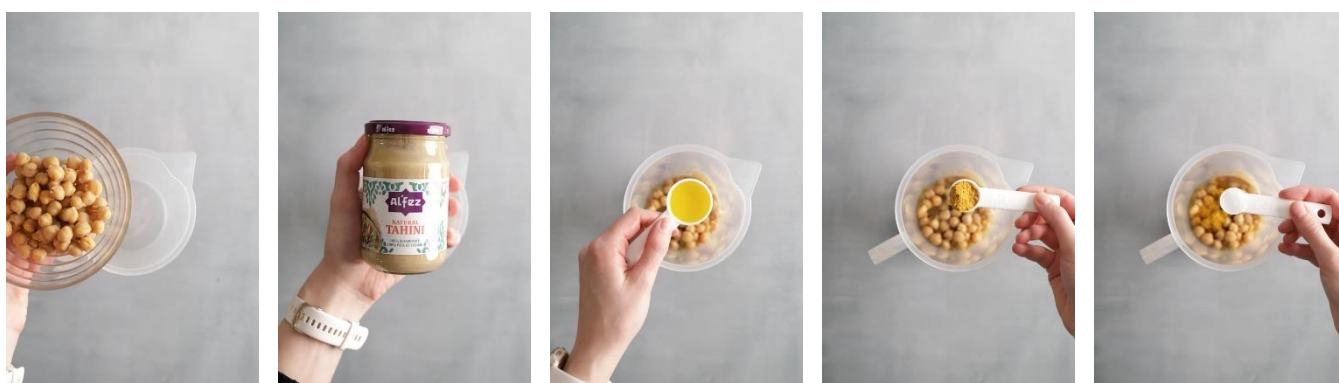
Koche zunächst **400g** geschälte und in Stücke geschnittene **Süsskartoffeln**. Nachdem die Süsskartoffeln gekocht sind, lass sie durch ein Sieb abtropfen.

Fülle die Süsskartoffeln in einen Messbecher um und püriere sie. Stelle das Püree in den Kühlschrank, während wir den Rest des Rezepts vorbereiten.



Giesse **120g Kichererbsen** und **2 EL Tahini** in einen Messbecher. Tahini ist eine Sesampaste. Du findest es in grossen Geschäften wie Coop oder Migros.

Füge **1 EL Olivenöl**, **1 TL gelbes Currypulver** und **1/2 TL Salz** hinzu. Verwende die Messlöffel, um die Zutaten hinzuzufügen.



Füge **6 Umdrehungen der Pfeffermühle** hinzu. Schäle anschliessend **1 Knoblauchzehe** und presse sie. Nachdem du alle Zutaten hinzugefügt hast, püriere es mit einem Mixer.



Zum Schluss mische die vorherige Zubereitung mit dem Süsskartoffelpüree zusammen. **Mixe alles noch einmal**, um eine homogene Mischung zu erhalten.

Giesse den Hummus in eine Schüssel. Würze den Hummus nach Belieben und stelle ihn vor dem Verzehr für **mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank**.



Der Süsskartoffel-Hummus und die Crackers sind jetzt bereit zum Verzehr. Tauche die Cracker in den Hummus! Wie lecker!

Ich hoffe, dass dir dieses Rezept gefällt und du es für dein nächstes Apero zubereiten wirst! :-)

Ich wünsche dir einen schönen Sonntag!

Sophie

