



Quick & easy: Kürbis-Apfel-Suppe aus dem Ofen

⌚ Preparation time: 15 minutes
Cooking time: 15 minutes
Total time: 30 minutes

👤 Portions: 1

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kl. Hokkaido-Kürbis (tatsächlich verwendetes Gewicht ohne Kerne/mit Schale: 550 g)
- 1-2 Äpfel (ca. 200 g)
- 80-100 g Zwiebeln
- 1 EL Sesamöl
- Salz
- 1 kl. TL Ras el-Hanout (optional/kann entfallen)
- 1 TL süßes Paprikapulver
- Chiliflocken nach Belieben
- 2 EL Hefeflocken
- 1 kl. TL Kurkuma
- 2 TL Hot Madras Curry (oder eine andere Currysorte nach Wahl)
- 250 ml ungesüßter Pflanzendrink
- Zitronensaft zum Abschmecken
- Optional: 5 g frischer Ingwer
- Optional: Soja- oder Kokosjoghurt zum Garnieren
- Optional: Sprossen zum Garnieren (hier verwendet: Bio-Kohlrabi-Sprossen)
- Optional: Schwarzer Sesam zum Garnieren

Zubereitung (20 Minuten Arbeitszeit + 17 Minuten Backzeit)

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen. Hokkaido-Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln. Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Kürbiswürfel, Apfelstücke und Zwiebelringe mit 1 EL Sesamöl, Salz, 1 kl. TL Ras el-Hanout, 1 TL süßem Paprikapulver und nach Belieben ein paar Chiliflocken gut vermischen, auf das Backpapier geben und bei 200 Grad Umluft (220 Grad Ober- und Unterhitze) rund 15-17 Minuten im Ofen backen. Die Zutaten anschließend in einen großen Standmixer geben, 2 EL Hefeflocken, 1 kl. TL Kurkuma, 2 TL Hot Madras Curry und 250 ml Pflanzendrink hinzu geben und die Zutaten sämig pürieren. (Wer keinen Mixer hat, kann die Zutaten auch einfach in einen Topf geben und dort mit einem Stabmixer fein pürieren) Suppe nach Belieben mit Wasser auf die gewünschte Konsistenz strecken und mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Wer möchte, kann auch etwas frischen Ingwer dazu reiben. Ich habe das aber dieses mal nicht gemacht. Suppe gegebenenfalls in einem Topf nochmals erhitzen. Kürbis-Apfelsuppe auf Schalen aufteilen, mit pflanzlichem Joghurt und Sprossen garnieren und mit Sesamkörnern bestreut genießen. Optional zusätzlich: Ein halbes Baguette aufschneiden, eine Knoblauchzehe schälen und pressen. Gepresste Knoblauchzehe mit 3-4 EL Olivenöl verrühren und die Baguette-Scheiben damit bepinseln. Baguettstücke bei 200 Grad Umluft 7 Minuten im Ofen kross backen und anschließend leicht salzen. Knoblauchbaguette zur Kürbissuppe reichen.