

Kürbissuppe mit gebackenen Kichererbsen

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

50
Min.

NIVEAU



Zutaten Für 4 Personen

1 Hokkaidokürbis
2 Schalotten
3 Esslöffel Tahini
1 Esslöffel Sojasauce
Chiliflocken
Salz, Pfeffer
Olivenöl zum Dünsten

Für die Kichererbsen

400 g Kichererbsen
1 Esslöffel Paprikapulver
1 1/2 Esslöffel Salz
1 gehäufter Teelöffel Chiliflocken
5 Esslöffel Olivenöl

- 1 -

Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

- 2 -

Den Kürbis entkernen und in Spalten schneiden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

- 3 -

Die Kichererbsen gut abtropfen lassen und in einer flachen Tarte- oder Quicheform verteilen.

- 4 -

Aus Olivenöl, Salz, Chiliflocken und Paprikapulver eine Marinade herstellen und über die Kichererbsen geben. Durchmengen, bis alle Erbsen gleichmäßig von der Sauce bedeckt sind.

- 5 -

Kürbis und Kichererbsen 30 Minuten im Backofen backen.

- 6 -

Die Schalotten sehr fein würfeln und in einem großen Topf mit etwas Olivenöl andünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen.

- 7 -

Das gebackene Kürbisfleisch von der Schale kratzen und zu den Schalotten geben. Die Hälfte der Kichererbsen dazugeben und alles zusammen pürieren. Nach und nach mit Wasser auffüllen.

- 8 -

Aus Sojasauce und Tahini eine Paste herstellen und in die Suppe einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen.

- 9 -

Die Suppe auf Teller oder Schüsseln verteilen und mit den restlichen Kichererbsen garnieren.