

Kürbissuppe mit gebackenen Kichererbsen

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g (aus Glas oder Dose) Kichererbsen
- 2,5 EL natives Olivenöl
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- Salz
- 1 Zwiebel
- 300 g Hokkaido-Kürbis
- 2 große Tomaten
- Pfeffer
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Magerquark
- 2 EL Wasser
- 0,5 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
- 1 EL Zitronensaft
- nach Belieben: Koriandergrün

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Kichererbsen in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Mit etwa einem Drittel des Öls mischen und auf dem Blech verteilen. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten garen, dabei einmal wenden. Anschließend herausnehmen und die Kichererbsen noch warm mit Paprika und Salz würzen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Kürbis waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und den Kürbis in 1-2 cm große Stücke schneiden. Tomaten waschen und grob schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Zwiebeln in einem Topf im übrigen Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Kürbis und Tomaten dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen.

Währenddessen den Quark mit Wasser, Salz und abgeriebener Orangenschale glatt rühren. Suppe vom Herd nehmen und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

Zum Servieren die Suppe auf Tassen oder tiefe Teller verteilen und die Quarkcreme daraufgeben. Pro Portion etwa 2 EL Kichererbsen darüberstreuen, den Rest dazu reichen. Nach Belieben mit Koriandergrün garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen