

Nicole Just
Kürbissuppe aus dem Ofen mit Roter Bete

Montag, 27. November 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegan

Zutaten:

Für die Suppe:

1,5 kg Hokkaido-Kürbis
etwas Salz
2 EL Pflanzenöl
4 Bio-Zwiebeln
4 große Bio-Knoblauchzehen
1 l Gemüsebrühe
2 Msp. gemahlener Zimt
2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel

Für den Rote-Bete-Aufstrich:

300 g Rote Bete (2 mittlere Knollen)
etwas Salz
2 TL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
4 EL Apfelmus oder Apfelmark

Außerdem:

500 g Ciabatta (ersatzweise Baguette)
etwas neutrales Pflanzenöl zum Braten
etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
20 g feine Sprossen (z.B. Rote Bete oder Alfalfa)
2 EL Kürbiskerne
2 EL Kürbiskernöl
2 EL Balsamico

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft: 200 Grad/Gasherd: Stufe 3–4).
2. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und vierteln (größere Exemplare in 6 Spalten schneiden).
3. Die Kürbisstücke leicht salzen und mit 2 EL Pflanzenöl mischen.
4. Zwiebeln mit Schale halbieren. Zwiebeln und Kürbisstücke mit der Innenseite nach oben auf ein Backblech verteilen.
5. Knoblauchzehen mit dem Messerrücken leicht andrücken und mit Schale auf das Blech legen. Alles im heißen Backofen 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.
6. Inzwischen die Rote Bete mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, abtropfen lassen und die Wurzel- und Blattansätze knapp abschneiden. Die Bete grob würfeln.
7. Die Betewürfel in einen Topf geben, knapp mit Salzwasser bedecken und zugedeckt 10-15 Min. weichkochen.

8. Die Betewürfel abgießen, Kochwasser dabei auffangen. Betewürfel, Meerrettich, 6-8 EL Kochwasser, ½ TL Salz und Apfelmus zu einem cremigen Dip pürieren.
9. Das Brot in fingerdicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne leicht ausfetten und erhitzen. Die Brotstreifen darin goldbraun anrösten.
10. Beteaufstrich auf den Brotstreifen verteilen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer aus der Mühle und den Sprossen garnieren. Die Brotscheiben auf einer Platte anrichten.
11. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie gut duften. Auf einen Teller geben.
12. Kurz bevor der Kürbis gar gebacken ist, die Brühe erhitzen.
13. Zwiebeln und Knoblauch aus dem Backofen nehmen. Schalen entfernen.
14. Zwiebeln, Knoblauch, Kürbis, Zimt, Kreuzkümmel und heiße Brühe fein pürieren. Ggf. mit bis zu 400 ml heißem Wasser oder Brühe bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Die Suppe auf 4 vorgewärmte Teller oder Schüsseln verteilen. Mit Kürbiskernöl, Balsamico und Kürbiskernen bestreuen. Das Brot dazu reichen.

Pro Portion: 577 kcal / 2392 kJ

102 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 11 g Fett