



## **Schnelle Herbstsuppen**

Rezepte von Nicole Just

### **Suppe aus ofengebackenem Kürbis**

#### **Zutaten (für vier Personen)**

1,5 kg Hokkaido-Kürbis (ungeputzt gewogen)  
Pflanzenöl  
4 mittelgroße Bio-Zwiebeln  
4 große Knoblauchzehen  
1 Liter Gemüsebrühe, ggf. 2 Tassen (400 ml) Wasser mehr  
2 Messerspitzen Zimt, gemahlen  
2 Messerspitzen Kreuzkümmel, gemahlen

#### **Außerdem**

1 Bogen Backpapier  
2 EL Kürbiskerne

#### **Nach Wunsch**

Kürbiskernöl  
Aceto Balsamico  
Sprossen, etwa Alfalfa oder Rote Bete

#### **Zubereitung (circa 45 Minuten)**

Den Backofen auf 220 Grad Celsius (bei Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in circa fünf Zentimeter breite Spalten schneiden. Die Spalten in einer größeren Schüssel leicht salzen und mit zwei Esslöffeln neutralem Pflanzenöl mischen. Die Zwiebeln noch mit der Schale halbieren.

Die Zwiebeln und die Kürbisstücke mit der Innenseite nach oben auf das Blech legen. Die Knoblauchzehen mit dem Messerrücken andrücken und mit der Schale auf das Blech legen. Alles zusammen für circa 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Zwischenzeitlich die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rundherum anrösten, bis sie duften.

Kurz vor Ablauf der Backzeit des Kürbis kann die Brühe erhitzt und warmgehalten werden. Nachdem der Kürbis gebacken ist, die Schalen des Knoblauchs und der Zwiebeln entfernen. Knoblauch, Zwiebeln und Kürbis zusammen mit Zimt, Kreuzkümmel und der heißen Brühe fein pürieren. Gegebenenfalls mit dem restlichen Wasser bis zur gewünschten Konsistenz verdünnen und schließlich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Vor dem Servieren die Suppe auf vier Teller oder Schüsseln verteilen und mit den Kürbiskernen bestreuen. Nach Wunsch mit Kürbiskernöl und Aceto Balsamico beträufeln und mit Sprossen dekorieren.

## **Linsen-Curry-Suppe**

### **Zutaten (für vier bis sechs Personen)**

2 mittlere Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 daumengroßes Stück (Bio-)Ingwer  
1 kleiner Apfel, in Spalten geschnitten  
1 EL neutrales Pflanzenöl  
2 TL scharfes Currypulver  
500 g rote oder gelbe Linsen  
2,3 l Wasser oder Gemüsebrühe  
100 ml Kokosmilch

### **Außerdem**

Salz  
1/2 Bd. Koriander  
2-3 EL Aceto Balsamico  
Curry- oder Kurkumapulver zum Bestreuen

### **Zubereitung (circa 25 Minuten)**

Zwiebeln und Knoblauch schälen, die Zwiebeln vierteln und den Knoblauch grob hacken. Den Ingwer nur falls nötig schälen und ebenfalls grob hacken. Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Spalten schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin rundherum Röstaromen annehmen lassen. Sind die Zwiebeln leicht gebräunt, Knoblauch, Ingwer und Apfelspalten zugeben und unter Rühren weitere 20 bis 30 Sekunden anschwitzen. Currypulver und Linsen in den Topf geben und mit Wasser und Kokosmilch ablöschen, umrühren und zugedeckt aufkochen.

Die Suppe 10 bis 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Linsen weich sind und zerfallen. Dann vom Herd nehmen, fein pürieren und mit Salz abschmecken. Den Koriander waschen, trockenschütteln und grob hacken oder zupfen. Die Suppe auf vier Teller verteilen und mit Aceto Balsamico, Koriander und nach Geschmack und etwas Curry- oder Kurkumapulver dekorieren.