

4) Scharfe Kürbissuppe

Zutaten:

- 500 g Hokkaido-Kürbis, gewürfelt
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zucker
- 1 EL Harissa
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Koriander
- ½ EL Croutons
- Gemüsebrühe
- 150 g Dosentomaten
- 80 g Spinat
- Salz und Pfeffer
- 150 g Schmand
- Orangensaft

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Dann die Kürbiswürfel hinzugeben. Die anderen Zutaten hinzugeben und 15 bis 20 min. köcheln lassen. Zum Schluss den Spinat unterrühren, dann pürieren. Mit Croutons bestreuen.

Gabriele Ruffmann/ Marburg