

Geröstete Kürbis-Paprika-Suppe mit Harissa-Kichererbsen und Pistazien

Diese geröstete Kürbis-Paprika-Suppe kombiniert süssen Kürbis mit kräftig gerösteter roter Peperoni, Knoblauch und einer warmen Gewürznote. Das Gemüse kommt zuerst in den Ofen und entwickelt dort deutlich mehr Geschmack als bei einer klassisch gekochten Kürbissuppe. Für den Kontrast sorgen knusprige Harissa-Kichererbsen. Sie bringen Würze, Biss und zusätzliches Protein auf den Teller. Ein frischer Zitronenjoghurt fängt die leichte Schärfe ab, während geröstete Pistazien für zusätzlichen Crunch sorgen. Das Ergebnis ist eine farbenfrohe, nordafrikanisch inspirierte Suppe, die unkompliziert genug für den Alltag ist, aber trotzdem deutlich mehr kann als eine gewöhnliche Kürbiscremesuppe.

4–6 Portionen | 55 Min. | 13 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1000 g Hokkaido-Kürbis (entkernt und grob gewürfelt, Schale kann dranbleiben)
- 2 rote Peperoni (entkernt und grob geschnitten)
- 2 rote Zwiebeln (geviertelt)
- 4 Knoblauchzehen (geschält)
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 900 ml Gemüsebrühe (heiss)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz (nach Geschmack)
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 480 g Kichererbsen (gekocht, abgespült und sehr gut abgetrocknet)
- 1.5 EL Olivenöl
- 1 EL Harissa (je nach gewünschter Schärfe)
- 0.5 TL Salz
- 250 g ungesüsster Sojajoghurt
- 0.5 TL Zitronenschale (fein abgerieben)
- 1 Prise Salz
- 60 g Pistazien (grob gehackt)
- 0.5 Bund glatte Petersilie (grob gehackt)
- 1 TL Chiliflocken (optional)
- 1 EL Olivenöl (zum Beträufeln)

Zubereitung

- 01 Ofen vorheizen: Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Ein grosses Backblech mit Backpapier belegen.
- 02 Gemüse würzen: Kürbis, Peperoni, Zwiebeln und Knoblauch auf dem Blech verteilen. Mit Olivenöl, Kreuzkümmel, geräuchertem Paprikapulver, Salz und schwarzem Pfeffer vermengen.
- 03 Kräftig rösten: Das Gemüse etwa 30 Minuten rösten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden. Kürbis und Peperoni sollen weich sein und an mehreren Stellen deutlich gebräunte Ränder bekommen.
- 04 Kichererbsen vorbereiten: Die gut abgetrockneten Kichererbsen mit Olivenöl, Harissa und Salz vermengen. Auf einem zweiten kleinen Blech oder in einer ofenfesten Form verteilen.
- 05 Kichererbsen knusprig backen: Die Kichererbsen während der letzten 20 bis 25 Minuten zusammen mit dem Gemüse in den Ofen geben. Zwischendurch einmal durchrütteln. Sie sollen aussen leicht knusprig werden.
- 06 Suppe pürieren: Das geröstete Gemüse in einen grossen Topf geben. Zunächst 750 ml Gemüsebrühe angiesen und alles sehr fein pürieren. Nach Bedarf weitere Brühe zugeben, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist.
- 07 Abschmecken: Die Suppe kurz aufkochen und mit Zitronensaft, Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Falls sie zu dick geworden ist, noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser einrühren.
- 08 Zitronenjoghurt rühren: Sojajoghurt mit Zitronensaft, Zitronenschale und einer kleinen Prise Salz glatt rühren.
- 09 Anrichten: Die heisse Suppe auf grosse Schalen verteilen. Zitronenjoghurt spiralförmig daraufgeben und grosszügig mit Harissa-Kichererbsen, Pistazien und Petersilie bestreuen.
- 10 Finale setzen: Nach Wunsch etwas Olivenöl und wenige Chiliflocken über die Suppe geben. Sofort servieren.