

# Kürbis-Suppe mit gerösteten Kürbiskernen und Naan

---

😊 [happy-mahlzeit.com/2021/10/12/kuerbis-suppe-mit-geroesteten-kuerbiskernen-und-naan](https://happy-mahlzeit.com/2021/10/12/kuerbis-suppe-mit-geroesteten-kuerbiskernen-und-naan)

## Zutaten für 2 Personen:

- 300 g Hokkaidokürbis
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1/2 Zitrone
- 5 cm Ingwer
- 1/2 Bund Koriandergrün
- 1 TL Sojasauce
- 250 ml Gemüsefond
- 100 ml Kokosmilch
- Butter
- 100 g Kürbiskerne

## Für das Naan:

- 250 g Mehl
- 1 TL Trockenhefe
- 1 TL Backpulver
- 1 Ei
- 75 ml Milch
- 75 ml Joghurt
- 1 EL Ghee
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz

## Zubereitung:

Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Möhren und Ingwer schälen und würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden. Alles in einem Topf in Butter andünsten. Anschließend mit Gemüsefond aufgießen und etwa 15 bis 20 Minuten weich kochen.

Für das Naan das Mehl mit Ghee, Backpulver, Trockenhefe, Salz, Zucker, dem Ei, Joghurt und der Milch mithilfe einer Küchenmaschine mit Knethaken vermengen, bis ein homogener Teig entsteht. Für 20 Minuten beiseitelegen und gehen lassen. (Eventuell bei 30 Grad in den Ofen stellen, dann geht es schneller.)

Die Kürbis-Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren, eventuell durch ein Sieb passieren.

Den Koriander waschen, trockenwedeln und für die Garnitur beiseite stellen.

Den Saft 1/2 Zitrone auspressen. Die Kokosmilch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und etwas Zitronensaft abschmecken und noch mal erwärmen.

Für das Naan eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Kleine Fladen aus dem Teig formen und kurz von beiden Seiten anbraten.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Suppe in tiefe Teller füllen. Mit Korianderblättchen garnieren und mit Kürbiskernen bestreuen. Dazu das Brot servieren.

Rezept: Cornelius Göbel

Quelle: Die Küchenschlacht vom 19. Oktober 2016

Episode: Kürbis-Gerichte