

Pikante Kürbis-Kokos-Suppe mit Halloumi und Pfannenbrot

Für zwei Personen

Für die Kürbis-Kokos-Suppe:

350 g Hokkaido-Kürbis	1 rote Zwiebel	1 Knoblauchzehe
10 g Ingwer	$\frac{1}{2}$ Limette	75 ml Orange-Mango-Maracuja-Saft
200 ml Kokosmilch	250 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ TL Currypulver
$\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken	1 EL Kokosöl	Salz, Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

40 g Skyr	150 g Dinkelmehl, Type 630	$1\frac{1}{2}$ EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Apfelessig	2 Zweige Petersilie	1 TL schwarzer Sesam
1 TL weißer Sesam	1 TL Backpulver	$\frac{1}{4}$ TL Natron
$\frac{3}{4}$ TL Himalaya-Salz		

Für den gerösteten Halloumi:

$\frac{1}{2}$ Halloumi	2 EL Kürbiskerne	$\frac{1}{2}$ TL Ras el-Hanout
------------------------	------------------	--------------------------------

Für die Garnitur:

2 EL Kokossahne	1 EL Kürbiskernöl	2 Zweige Koriander
-----------------	-------------------	--------------------

Die Zwiebel und Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hacken. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Hokkaido putzen und mit Schale in Würfel schneiden. Zwiebeln in Kokosöl andünsten. Ingwer, Knoblauch, Currypulver und Chiliflocken dazugeben und ebenfalls kurz mit andünsten. Kürbis-Würfel hinzufügen und anbraten. Kokosmilch, Orange-Mango-Maracuja-Saft und Gemüsefond angießen und alles 12-15 Minuten köcheln lassen. Danach mit einem Mixstab im Topf pürieren. Sollte die Suppe zu breiig sein, mit etwas Kokosmilch verdünnen. Limette auspressen und die Hälfte des Saftes auffangen. Limettensaft zur Suppe geben und mit Salz, Pfeffer sowie ggf. Chiliflocken abschmecken. Suppe abschließend durch ein Sieb passieren.

Für das Pfannenbrot:

Mehl, Backpulver, Natron und Salz vermischen. Eine Mulde bilden und Skyr, 0,5 Esslöffel Öl, Apfelessig und 60 ml Wasser hineingeben. Alles verrühren und mit der Hand zu einem lockeren Teig kneten. Der Teig darf nicht zu trocken werden. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, hacken und unterkneten. Kurz abgedeckt ruhen lassen. Aus dem Teig zwei Pfannenbrote formen und in einer beschichteten Pfanne mit 1 TL Öl, pro Seite ca. 5 Minuten backen. Beide Seiten mit einer Mischung aus weißem und schwarzem Sesam bestreuen.

Für den gerösteten Halloumi:

Halloumi in kleine Würfel schneiden. Halloumi-Würfel mit Ras el-Hanout marinieren. In einer beschichteten Pfanne ohne weitere Zugabe von Fett gemeinsam mit den Kürbiskernen goldbraun anrösten.

Für die Garnitur:

Koriander abbrausen, trockenwedeln und die Blätter abzupfen. Die Suppe mit dem gerösteten Halloumi, den Kürbiskernen sowie dem Kürbiskernöl, der Kokossahne und frischen Korianderblättern garniert servieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Janina Seifert am 01. Februar 2022