

# Kürbiscremesuppe, Knäckebrötchen, Joghurt-Schnittlauch-Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Kürbissuppe:**

375 g Hokkaido-Kürbis	100 g Karotten	70 g Zwiebeln
1-2 rote Chilischoten	5 cm Ingwer	1 Orange, Saft
25 ml Sahne	125 ml Gemüsefond	1 EL Currypulver
Olivenöl	1 TL Salz	Pfeffer

**Für das Knäckebrötchen:**

100 g Haferflocken	75 g Sonnenblumenkerne	50 g Kürbiskerne
50 g heller Sesam	50 g dunkler Sesam	50 g Leinsamen
120 g Weizenmehl, 405	2 EL Olivenöl	1 Prise Salz

**Für den Dip:**

5 EL griech. Joghurt	1 kleine Knoblauchzehe	½ Bund Schnittlauch
½ TL edelsüßes Paprikapulver	Salz	Pfeffer

**Für die Kürbissuppe:**

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Zwiebeln abziehen und Ingwer schälen. Beides fein würfeln. Karotten schälen und klein schneiden. Kürbis in Würfel schneiden oder auch raspeln. Zwiebeln und Ingwer mit Olivenöl in einem Topf dünsten.

Karotten und Kürbis zugeben. Fond angießen und aufkochen lassen. 150 ml Orangensaft auspressen und zunächst etwa 2/3 des Orangensaftes zugeben. Mit Salz, Curry, Pfeffer und klein gehackter Chili würzen.

Kochen bis alle Zutaten weich sind. Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren und nochmals, auch mit Orangensaft, abschmecken. Zum Schluss Sahne unterrühren.

**Für das Knäckebrötchen:**

Alle Zutaten mit 350 ml Wasser zu einem Teig verrühren. Backblech mit Backpapier belegen. Teig dünn auf das Blech streichen. Anschließend im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen. Kurz herausnehmen und mit einem Pizzaschneider in Stücke schneiden. Dies ist ein wichtiger Schritt, weil sich das Knäckebrötchen nach dem Backen nicht mehr schneiden lässt.

Wenn möglich weitere 40 Minuten backen, bis das Knäckebrötchen schön knusprig aussieht. Auf dem Blech abkühlen lassen.

**Für den Dip:**

Knoblauch abziehen und pressen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Einen Teil vom Schnittlauch als Garnitur verwenden.

Joghurt mit Knoblauch und Schnittlauch vermengen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Jenny Palme am 17. September 2024