

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 17. September 2024** ▪
Vorspeise mit Mario Kotaska



Jenny Palme

**Kürbiscremesuppe mit selbstgebackenem Knäckebrot
und Joghurt-Schnittlauch-Dip**

Zutaten 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, zum Braten
 1 TL Salz
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

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 Knäckebrot:

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

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 Knäckebrot nach dem Backen nicht mehr schneiden lässt. Wenn möglich weitere 40 Minuten backen, bis das Knäckebrot schön knusprig aussieht. Auf dem Blech abkühlen lassen.

Für den Dip:

5 EL griechischer Joghurt
 1 kleine Knoblauchzehe
 ½ Bund Schnittlauch
 ½ TL edelsüßes Paprikapulver
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

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.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.