

Liebe Köch*innen,

heute haben wir eine nährnde Kürbis-Gemüse-Suppe für euch. Dazu gibt es schnelle Knoblauch-Flammkuchen, die das Mahl sehr schön abrunden.

Bei der Menge an Zutaten ist es schwierig wirklich nur 2 oder 4 Portionen zu kochen. Deswegen meine Empfehlung: Einen großen Topf ansetzen und portionsweise einfrieren.

Viel Spaß beim Nachkochen!
Stefan Herbolzheimer



Zutaten

Ergibt etwa 4-5 Liter:

- 1 Hokkaido Kürbis (ca. 900 g)
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Pastinake
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Süßkartoffel
- 1 kleiner Knollensellerie
- 1 Tomate
- 1 Stück Ingwer (walnussgroß)
- Öl zum Anbraten
- 2 l Pflanzendrink
- 500 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Orangensaft
- 200 g Sahne
- 100 g Frischkäse
- 1 EL Madras Masala
- 1 EL Curry indisch
- 1 TL Brotgewürz ganz
- 1 EL Salz

Knoblauch Flammkuchen

- ½ Becher Saure Sahne
- ½ Becher Schmand
- 2 Zehen Knoblauch (oder mehr oder weniger, je nach Geschmack)
- 50 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Petersilie
- 1 Pck Flammkuchenböden (6 Stück)

Zubereitung

Gemüse waschen und Wurzelgemüse schälen. Alles etwa walnussgroß schneiden, den Ingwer etwas kleiner. Einen Teil davon in nicht wenig Öl ordentlich anbraten. Wenn röstig, Gewürze dazu geben. Dann mit den Flüssigkeiten (bis auf Sahne und Frischkäse) aufgießen und den Rest des Gemüses hinzufügen. Deckel aufsetzen und etwa 30 Minuten köcheln lassen. In einem Standmixer oder mit einem Handmixer pürieren und mit Sahne und Frischkäse abschmecken und, falls zu dick, mit einem Schluck Gemüsebrühe oder Pflanzendrink verdünnen. Abschmecken und ggf. durch ein Sieb geben um eine noch samtigere Konsistenz zu erhalten.

Knoblauch schälen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer in ein hohes Mixgefäß geben. Mit dem Handmixer fein pürieren. Schmand und Sahne untermixen oder in einer Schüssel mit einem Schneebesen einrühren. Schmandmasse auf den Flammkuchenböden verteilen (ich bekam jeweils 3 auf ein Ofenblech) und laut Packungsanweisung backen. Wenn fertig, aus dem Ofen nehmen, mit Petersilie toppen und servieren.