



## V: Nordafrikanische Kürbis-Linsen-Suppe

mit veganer Pizza Berber-Art



ca. 30min



3-4 Personen

Lust auf Suppe? Wir auch! Vor allem, wenn sie so herzhaft daherkommt wie dieses Kürbis-Linsen-Süppchen, das durch leckere Harissapaste ganz besonders aromatisch wird. Bestreut wird es mit knackig gerösteten Kürbiskernen und frischen Tomaten. Das Beste ist aber die knusprig-cremige Pizza nach Berber-Art, die wir zum Eintunken dazu servieren – inspiriert von einem nordafrikanischen Teiggericht mit leckerer Füllung.



## Was du von uns bekommst

- 2 Bio-Butternusskürbisse
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 200g rote Linsen
- 2 Packungen Pizzateig <sup>1</sup>
- 2 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung <sup>11</sup>
- 150g veganes Reibe-Topping von Willicroft
- 25g Kürbiskerne
- 2 Packungen Harissa

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen und Backblech
- kleine Auflaufform
- großer Topf mit Deckel
- Stabmixer
- Messbecher

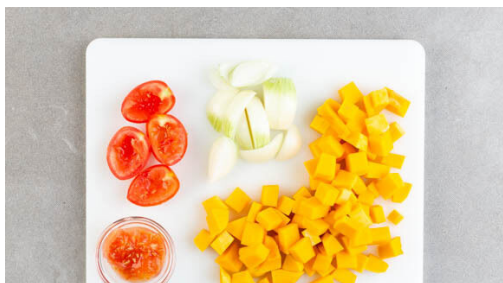
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 1094kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 152.3g, Eiweiß 31.4g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kürbisse** vierteln, mit einem Löffel entkernen, schälen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Die **Tomaten** vierteln, das **Kerngehäuse** entfernen und separat aufbewahren.



### 4. Pizza vorbereiten

**1 Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und mit einer Gabel einige Male einstechen. Mit der **Gewürzmischung** und das **vegane Reibe-Topping** bestreuen. Den **anderen Teig** mit dem Papier nach oben darüber legen. Das obere Papier abziehen, die **Ränder** zusammendrücken, dann den **Teig** mit 2TL Olivenöl bestreichen.



### 2. Gemüse anbraten

Den **Kürbis**, die **Zwiebeln** und das **Kerngehäuse der Tomaten** in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5Min. goldbraun anbraten.



### 5. Pizza backen

Die **Pizza** im Ofen in 15-20Min. goldbraun backen. Die **Kürbiskerne** in eine kleine Auflaufform geben und ca. 10Min. im Ofen mitbacken. Das **Tomatenfruchtfleisch** in kleine Würfel schneiden.



### 3. Suppe köcheln

Das **Gemüse** mit 1L Wasser ablöschen und aufkochen, dann die **Linzen** mit 2TL Salz einrühren und abgedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15Min. köcheln lassen.



### 6. Suppe pürieren

Die **Harissapaste nach Geschmack** in den Topf rühren, dann die **Suppe** mit einem Stabmixer glatt pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Kürbis-Linsen-Suppe** auf tiefe Teller verteilen, mit den **Tomatenwürfeln** und den **Kürbiskernen** garnieren und mit jeweils ½TL Olivenöl beträufeln. Die **Pizza** in Stücke schneiden und dazu servieren.