



V: Nordafrikanische Kürbis-Linsen-Suppe

mit veganer Pizza Berber-Art



ca. 30min



2 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

- 1 Bio-Butternusskürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- 200g rote Linsen
- 1 Packung Pizzateig ¹
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 75g veganes Reibe-Topping von Willicroft
- 25g Kürbiskerne
- 1 Packung Harissa

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

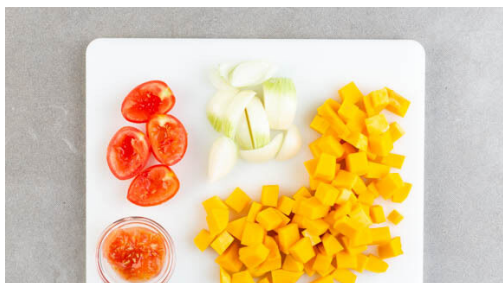
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1173kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 154.4g, Eiweiß 33.6g



1. Gemüse schneiden

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



4. Pizza vorbereiten

Den **Teig** mit dem Papier nach unten auf einem Backblech ausrollen und mit einer Gabel einige Male einstechen. Mit der **Gewürzmischung** bestreuen und das **vegane Reibe-Topping** auf **einer Hälfte des Teiges** verteilen. Die **andere Hälfte** darüber falten und die **Ränder** zusammendrücken, dann den **Teig** mit 1TL Olivenöl bestreichen.



2. Gemüse anbraten

Den **Kürbis**, die **Zwiebeln** und das **Kerngehäuse der Tomaten** in einem mittelgroßen 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 600ml Wasser ablöschen und aufkochen, dann die **½ der Linsen** mit 1TL 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.