

geröstete Kürbissuppe



Zutaten

Für das geröstete Gemüse:

1/2 gewürfelter Butternut-Kürbis

3 rote Spitzpaprikaschoten

1 EL Olivenöl

1/4 TL Chiliflocken

1/2 TL Salz, 1/4 TL schwarzer Pfeffer

Zur Garnierung der Suppe:

Griechischer Joghurt

Kürbiskerne

Frische Thymianblätter

Für die Suppe:

1 EL Olivenöl

1 Zwiebel, geviertelt

2 Knoblauchzehen, geschält

1 TL geräuchertes Paprikapulver

1/4 TL getrockneter Thymian

1 TL Speisestärke

100g rote Linsen (10 Minuten in kochendem Wasser gequollen)

500 ml Gemüsebrühe

1 TL Meersalz

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 230 Grad vorheizen.
2. Den gewürfelten Butternut-Kürbis und die roten Paprikaschoten mit Olivenöl beträufeln und mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer bestreuen. Alles gut vermengen. Anschließend alles auf dem Servierzauberer oder Zauberstein verteilen und im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten rösten, bis alles zart und leicht angeröstet ist. Alternativ im AirFryer (Programm Roast in der Trommel)
3. Nachdem das Gemüse gut geröstet wurde, dieses und alle weiteren Zutaten in den Deluxe Blender geben, den Deckel mit dem schwarzen Hitzeschutz aufsetzen und auf "Soup" drücken.
4. Nach Geschmack mehr Salz oder Pfeffer hinzufügen. Mit etwas Joghurt und Kürbiskernen garnieren.

Make it lecker