

GERÖSTETE KÜRBISSUPPE MIT GOCHUJANG & GERÖSTETEM SESAM

Food & Drinks



ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen und ein Backblech (oder zwei) mit Backpapier auslegen.

Den Kürbis halbieren, Strunk entfernen sowie die Kerne herauslösen (hierzu siehe Tipp) und dann in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und vierteln. Das obere Drittel der Knoblauchknolle horizontal abschneiden. Nun Kürbis und Zwiebel auf dem Backblech flach verteilen. Sollte das Blech nicht ausreichen, das zweite Blech dazunehmen. Die Knoblauchhälften auch auf das Blech stellen. Nun alles mit 5 EL geröstetem Sesamöl beträufeln und im Backofen 25 Minuten rösten. Währenddessen 1-2 Mal die Backofentür öffnen und den Dampf entweichen lassen.

In der Zwischenzeit in einem Topf Gochujang, Gochugaru, Sojasauce, Zucker und 1200 ml Wasser verrühren sowie die Frühlingszwiebeln schräg in feine Scheiben schneiden.

Nach dem Backen die Kürbiswürfel und Zwiebelstücke in den Topf geben. Die Knoblauchknolle über dem Topf auspressen und so die weich gebackenen Knoblauchzehen hineindrücken. Alles nun fein pürieren, ein Mal aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Nochmals mit Sojasauce und schwarzem Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen. Optional mit etwa Joghurt garnieren, geröstetes Sesamöl darüber träufeln und mit Frühlingszwiebeln sowie Sesamsaat dekorieren.

TIPP

Die Kerne des Hokkaidokürbis lassen sich sehr gut nutzen für die Garnitur der Suppe. Dafür die Kerne waschen, von allem befreien, was nicht zum Kern gehört und trocknen. Die Kerne in einer kleinen Schüssel mit Pflanzenöl vermengen und im Backofen bei 180 Grad 20 – 25 Minuten rösten. Danach abkühlen lassen und die Schale entfernen. Die Kerne lassen sich dann so pur knabbern oder nochmals mit etwas Öl und Gewürzen aromatisieren. Sie können dann perfekt als Knabberei oder Garnitur für Suppen oder Salate genutzt werden.

ZUTATEN

Für 2-4 Portionen

- 1 Hokkaidokürbis (etwa 1000 g)
- 2 Zwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- 2 EL Gochujang (koreanische Chilipaste aus dem Asiamarkt)
- 1 TL Gochugaru (koreanische Chiliflocken aus dem Asiamarkt)
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Zucker
- schwarzer Pfeffer
- 5 + 2 EL geröstetes Sesamöl
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL weiße Sesamsaat, geröstet
- optional: etwas Joghurt als Garnitur

UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, mittelgroßer Topf, Pürierstab