



**BioGourmet**

Für 4-6 Portionen:

1 Hokkaido  
2 Rote Paprika  
2 rote Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
Etwas natives Olivenöl extra von Bio-Gourmet  
1 TL gemahlener Koriander  
2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
Salz, Pfeffer  
1 TL Gemüsebrühe klassisch von Bio-Gourmet  
1-2 EL Harissa von BioGourmet  
Nach Belieben Crème fraîche

## Harissa-Kürbissuppe

Kürbissuppe ist ein Muss im Herbst! Dabei probieren wir auch gerne mal neue Rezepturen aus. In diesem Fall wird der Kürbis durch Paprika ergänzt und das Gemüse wird durch das Rösten im Ofen besonders aromatisch. Den Kick gibt unser Harissa mit seiner orientalischen, leicht scharfen Note.

### Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Gemüse in Würfel schneiden und auf ein Backblech geben. Den Knoblauch in der Schale ebenfalls auf das Blech legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel würzen. Das Gemüse 45 Minuten rösten. Die Gemüsebrühe in

1,2 Litern heißem Wasser auflösen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und in einen Topf geben, dabei die Knoblauchzehen aus der Schale pressen. Mit der heißen Brühe auffüllen und kurz aufkochen, anschließend fein pürieren. Nun das Harissa hinzugeben und die Suppe abschmecken.

Die Suppe auf Teller verteilen und mit nach Belieben mit einem Klecks Harissa und etwas Crème fraîche servieren.

**Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!**

Weitere Rezeptideen finden Sie auf [www.bio-gourmet.com/rezepte](http://www.bio-gourmet.com/rezepte)