

Kürbissuppe, knusprig-gebackene Kichererbsen, Garam Masala, eingelegte Gurken

Eintöpfe & Suppen – August bis Oktober
10 Portionen



Kürbissuppe Masala

Kürbis halbieren und Kerngehäuse entnehmen (das Innere des Kürbis kann hervorragend zur Herstellung von Brühen verwendet werden, siehe Rezept 'Kürbisfond'). Kürbis würfeln und zur weiteren Verwendung beiseitestellen.

Zwiebeln würfeln und glasig anschwitzen.

Currypaste und Lorbeerblätter zu den Zwiebeln geben, gleichmäßig verteilen und leicht anrösten lassen.

Den Ansatz mit Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen.

Kürbiswürfeln dazugeben und mit geschlossenem Deckel solange köcheln bis der Kürbis gar ist.

Dann mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit frischem Limettensaft und etwas Abrieb abschmecken und ggf. Konsistenz mit etwas Flüssigkeit anpassen.

1,500 kg	Hokkaido Kürbis	würfeln
0,375 kg	Zwiebeln	anschwitzen
0,050 kg	Bratöl	
0,125 kg	Indische Currypaste	rösten
2 Stk	Lorbeerblätter	
2,005 kg	Gemüsebrühe aus Salzgemüse	aufgießen, aufkochen
	Limettensaft frisch	abschmecken
	Limettenabrieb	

Gebackene Kichererbsen

Am Vortag Kichererbsen für wenigstens 12 Stunden wässern.

Am Folgetag das Einweichwasser abgießen. Zum Kochen frisches Wasser benutzen. Kichererbsen je nach Beschaffenheit in 45-60 Minuten mit etwas Salz, angedrücktem Knoblauch und Lorbeerblättern gar kochen. Abgießen, dabei das Kochwasser auffangen. (Kichererbsen-Kochwasser kann zur Herstellung von Brühen, Saucen oder Pürees verwendet werden. Es besitzt einen reichhaltigen Geschmack und viele Nährstoffe.)

Abgetropfte Kichererbsen anschließend mit etwas Öl, Garam Masala und Salz marinieren und flach auf GN-Blechen verteilen.

Im Ofen bei 185 °C trockener Hitze mit hoher Entfeuchtung solange backen, bis die Kichererbsen knusprig sind.

0,295 kg	Kichererbsen getrocknet	12-24 Stunden wässern
1 Stk	Lorbeerblätter	
1 Stk	Knoblauchzehen	
	Salz für Kochwasser	gar kochen
	Bratöl	marinieren
	Garam Masala Gewürzmischung	
	Salz	knusprig backen

Schnelle Gewürzgurken

Für die Lake Wasser, Zucker, Salz, Gewürze und Essig aufkochen. Sobald die Flüssigkeit kocht, von der Hitzequelle nehmen und abkühlen lassen.

Salatgurken in 1,5 cm dicke scheiben schneiden und für wenigstens 12 Stunden in der abgekühlten Lake marinieren lassen.

0,420 kg	Wasser	aufkochen
0,125 kg	Zucker	
0,030 kg	Salz	
0,025 kg	Senfsaat gelb	
0,005 kg	Piment ganz	
0,002 kg	Kurkuma gemahlen	
2 Stk	Lorbeerblätter	
0,420 kg	Apfelessig	
1,190 kg	Salatgurken	grobe Scheiben schneiden

Eigenschaften

Portionsmenge*: 495 g	Kategorie: Eintöpfe & Suppen	Art: pflanzlich
Saison: August bis Oktober	Zielgruppe: Kinder, Schüler*innen, Erwachsene, Ältere	Bio: Ja

Allergene: Sellerie, Senf

Nährwertangaben pro 100g

Brennwert: 60,50 kcal

Kohlenhydrate: 12 g

Ballaststoffe: 2,12 g

Eiweiß: 1,95 g

Fett: 2 g

Angaben: Zutaten in kg netto | für Hülsenfrüchte, Getreide etc. als Trockengewicht | für eingelegte Waren als Abtropfgewicht
Gemüse als Frischware

* Garverlust/-zunahme in Portionsmenge berücksichtigt

**KANTINE
ZUKUNFT**