

MAROKKANISCHE KÜRBISSUPPE MIT HÄHNCHENSPIEßEN

MAROKKANISCHE KÜRBISSUPPE MIT HÄHNCHENSPIEßEN

Der Herbst ist da – kalt, grau und ungemütlich. Was gibt es da schöneres als zumindest kulinarisch in die Ferne zu schweifen? Diese Kürbissuppe mit Hähnchenspießen bringt uns in das ferne und warme Marokko mit seinen wunderbaren orientalischen Gewürzen. Ras el Hanout bringt eine tolle Würze ins Spiel, während die Khaki für eine fruchtige Note sorgt. Dazu gibt es zarte Hähnchenbrustfilets!



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

1 Hokkaido Kürbis

300g Zucchini (ohne Kerne)

2 Khakis

2 Karotten

2 kleine Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Chili

etwas Rapsöl

1L Wasser

Salz

1 1/2 TL Ras El Hanout

1 Orange

FÜR DIE SPIESSE:

2 Hähnchenbrustfilets

3 EL Rapsöl

2 TL marokkanisches Hähnchengewürz, oder 1 TL Kurkuma, 1/2 TL Cumin, 1/2 TL Paprikapulver edelsüß

Salz

OPTIONAL:

1/2 Bund frischer Koriander

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebeln, die Karotten und den Knoblauch schälen und zusammen mit der Chili grob klein hacken. Den Kürbis und die Zucchini vierteln, entkernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. In einem großen Topf etwas Rapsöl erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Chili und Karotte darin anschwitzen.



Sobald das Gemüse etwas Farbe bekommt mit dem Wasser ablöschen und die Kürbis- und Zucchiniwürfel dazu geben. Das Ganze mit einer Prise Salz würzen und 15-20 Minuten köcheln lassen. In dieser Zeit die Khaki schälen und würfeln und die Hähnchenbrustfilets in grobe Stücke schneiden und auf passende Holzspieße stecken. Dabei sollte das Fleisch nicht zu dicht zusammen geschoben werden, sonst gart es in der Mitte zu langsam durch. Das marokkanische Hähnchengewürz, etwas Salz und das Rapsöl zu einem Würzöl anrühren und die Spieße damit einpinseln.



Die Khakiwürfel zur Suppe geben und weitere 5 Minuten leise köcheln lassen. Dann wird die Suppe mit dem Stabmixer fein püriert bis keine Stücke mehr zu sehen sind. Die Suppe mit Ras El Hanout, dem Saft aus der Orange und etwas Salz abschmecken. Auf kleinster Stufe warm halten.



In einer großen Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und die Spieße rundum bei hoher Hitze scharf anbraten.



Dann die Hitze leicht reduzieren und die Spieße in etwa 8 Minuten von allen Seiten fertig braten.



Die Suppe auf tiefe Teller verteilen. Auf jedem Teller einen Hähnchenspieß platzieren und etwas fein gehackten Koriander darüber geben.

Heiß servieren - so lasse ich mir den Herbst schmecken!

