



Kichererbsen-Suppe

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Kichererbsen aus dem Glas
- 125 g Blattspinat
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- Salz und Pfeffer
- ½ rote Paprikaschote
- 1 Schalotte
- 40 g Erdnusskerne
- ½ TL Chilipulver
- 400 g Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Erdnussmus
- 4 Stängel Petersilie

Zubereitung

- Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abwaschen. Die Paprikaschote von weißen Trennwänden und Kernen befreien, die Hälfte waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Tomaten waschen und ebenfalls klein würfeln, dabei die Stielansätze entfernen. Den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern.
- Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Darin Schalotte, Knoblauch, Paprikaschote, Kreuzkümmel und Erdnusskerne andünsten. Tomaten dazugeben, mit Brühe ablöschen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Dann das Erdnussmus und die Kichererbsen unter die Suppe rühren, den Spinat untermischen und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Chili- und Paprikapulver würzen und abschmecken. Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, grob hacken und über die Suppe streuen.