Rezept

# Kichererbsen-Tomaten-Suppe

Ein Rezept von Kichererbsen-Tomaten-Suppe, am 29.04.2024

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **2** | Zwiebeln |
| **200 g** | Möhren |
| **2 EL** | Olivenöl |
| **2 TL** | gemahlener Koriander |
| | Zimtpulver |
| **600 ml** | Gemüsebrühe |
| **1** | Bio-Zitrone |
| | Salz |
| **2** | Knoblauchzehen |
| **2 Dosen** | Kichererbsen (je 265 g Abtropfgewicht) |
| **2 EL** | Honig |
| **1 TL** | gemahlener Kreuzkümmel |
| **2 Dosen** | stückige Tomaten (je 400 g) |
| **1 Handvoll** | Minzeblätter |
| **20 g** | Butter |
| | Pfeffer |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Zwiebeln grob, Knoblauch fein würfeln. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Die Möhren kurz mitbraten. Knoblauch und Honig hinzufügen und kurz karamellisieren. Koriander, Kreuzkümmel und 1 Prise Zimt dazugeben und kurz mitdünsten. Dann Dosentomaten, Kichererbsen und Brühe hinzufügen. Alles aufkochen und 8-10 Min. köcheln lassen.

3. Die Minze waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Etwas Saft auspressen.

4. Die Suppe vom Herd nehmen und die Butter darin schmelzen. Minze und Zitronenschale unterrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken und servieren.