Rezept

Marokkanische Kichererbsensuppe

Ein Rezept von Marokkanische Kichererbsensuppe, am 06.05.2024

Zutaten

- **2** Zwiebeln
- **100 g** Rosinen (ersatzweise getrocknete Aprikosen oder Feigen)
- **400 g** Rinderhackfleisch (ersatzweise Lammhackfleisch)
- **½ TL** Cayennepfeffer
- **2 - 3 EL** Zucker
- Kräutersalz
- **4** Knoblauchzehen
- **2 Dosen** Kichererbsen (à 250 g Abtropfgewicht)
- **4 EL** Olivenöl
- **150 g** TK-Suppengrün
- **½ TL** Zimtpulver
- **½ TL** gemahlener Kreuzkümmel
- **800 g** stückige Tomaten (aus der Dose)
- **2** Bio-Zitronen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Gegebenenfalls Aprikosen oder Feigen fein würfeln. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin hellbraun andünsten. Das Hackfleisch dazugeben und krümelig anbraten.

2. Suppengrün, Knoblauchwürfel, Zimt, Cayennepfeffer, Kreuzkümmel hinzufügen, kurz mir anbraten. 2 EL Zucker zugeben und karamellisieren lassen. Tomaten, Kichererbsen, Rosinen bzw. Aprikosen oder Feigen und 700 ml Wasser hinzufügen, mit Kräutersalz würzen. Alles zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.

3. Zitronen heiß waschen, trocken reiben. Schale abreiben, Saft auspressen. Übrige 2 Knoblauchzehen schälen und pressen. Knoblauch und Zitronenschale in die Suppe rühren, mit Kräutersalz, Cayennepfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.