Rezept

Schnelle Kichererbsen-Erdnuss-Suppe

Ein Rezept von Schnelle Kichererbsen-Erdnuss-Suppe, am 29.04.2024

Zutaten

2 Dosen	Kichererbsen (à 240 g Abtropfgewicht)
2	Frühlingszwiebeln
3 EL	Öl
1 l	Gemüsebrühe
2-3 EL	Orangensaft
	Pfeffer
1-2 TL	Harissa (orient. Chilipaste)
1	Knoblauchzehe
2	Möhren
1 TL	Ras-el-Hanout (orient. Gewürzmischung
50 g	ungesüßte Erdnussbutter
	Salz
120 g	gegrillte, in Öl eingelegte Paprikaschoten (aus dem Glas)
50 g	geröstete, gesalzene Erdnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, den hellen Teil würfeln, den dunklen Teil in Ringe schneiden. Möhren schälen und grob würfeln.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen, helle Frühlingszwiebelwürfel und Möhren darin kurz andünsten. Knoblauch dazugeben, kurz mitdünsten. Ras-el-Hanout darüberstäuben und anrösten, die Kichererbsen hinzufügen. Die Brühe angießen, alles auf kochen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.

3. Den Topf vom Herd nehmen, Erdnussbutter und Orangensaft zur Suppe geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Paprika abtropfen lassen, mit Harissa in einen hohen Rührbecher geben und zu einer feinen Paste pürieren. Mit Salz würzen. Die Erdnüsse grob hacken. Die Suppe in Schüsseln anrichten, etwas Paprikapaste daraufgeben, den Rest dazu servieren. Mit Erdnüssen und dunklen Frühlingszwiebelringen bestreut servieren.