Rezept

Wärmende Wintersuppe

Ein Rezept von Wärmende Wintersuppe, am 29.04.2024

Zutaten

1	kleine Zwiebel
1	Pastinake
2 EL	Rapsöl
100 g	Kichererbsen (aus der Dose)
	Pfeffer
¼ TL	Baobabpulver
1	Möhre
4	getrocknete Soft-Aprikosen
¼ TL	Ras-el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
	Salz
	Cayennepfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 380 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Möhre und Pastinake putzen, schälen und in Würfel schneiden. Die Aprikosen ebenfalls würfeln. 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben und 3 - 4 Min. andünsten. Gemüse mit Ras el Hanout bestreuen. 450 ml Wasser angießen, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen die Kichererbsen in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und trocken tupfen. 1 EL Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kichererbsen dazugeben und unter Rühren in 7 - 10 Min. knusprig braten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Kichererbsen herausnehmen, abkühlen lassen und in einen gut schließenden Behälter geben.

3. Die Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab fein pürieren. Anschließend die Suppe mit Salz, Pfeffer, Baobabpulver und Zitronensaft abschmecken. Die Suppe abkühlen lassen, in einen gut schließenden Behälter füllen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren die Suppe in der Mikrowelle bei 450 Watt ca. 3 Min. oder im heißen Wasserbad aufwärmen, dabei zwischendurch umrühren. Mit den Kichererbsen bestreuen.