

Rezept

# Ananas-Kichererbsen-Suppe

Ein Rezept von Ananas-Kichererbsen-Suppe, am 06.05.2024

## Zutaten

<b>200 g</b> vorgekochte Kichererbsen (Dose)	<b>3</b> Zwiebeln
<b>1 Stange</b> Lauch (ca. 200 g)	<b>250 g</b> Ananasfruchtfleisch
<b>2 EL</b> Öl	<b>400 ml</b> Gemüsebrühe
<b>50 g</b> Kokoscreme	<b>250 g</b> Naturjoghurt
<b>250 ml</b> Ananassaft	Zucker
<b>1 EL</b> Currypulver	Salz
Crème fraîche	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 325 kcal

## Zubereitung

1. Kichererbsen gut abspülen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Lauch putzen, in Ringe schneiden und diese gründlich waschen. Die Ananas würfeln. Zwiebeln im Öl in einem großen Topf anbraten. Brühe, Kokoscreme, Lauch und Kichererbsen zufügen und einige Minuten kochen lassen.
2. Inzwischen Joghurt und Ananassaft mit 1 EL Zucker verrühren. Currypulver und Ananas in die Suppe geben, 5 Min. leise kochen lassen. Die Suppe von der Kochstelle ziehen, die Joghurtmischung einrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken und noch einmal leicht erhitzen. Die Suppe portionieren, mit je einem Klecks Crème fraîche servieren.