

Rezept

Indische Kichererbsensuppe

Ein Rezept von Indische Kichererbsensuppe, am 19.05.2024

Zutaten

225 g mehligkochende Kartoffeln	1 Zwiebel
1 EL Kokosöl	2 TL Currypulver
250 g Kokosmilch	1 Dose Kichererbsen (ca. 140 g Abtropfgewicht)
Salz	Pfeffer
3 zarte Frühlingszwiebeln	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 34 g F, 9 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls würfeln. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
2. Das Currypulver über die Zwiebeln stäuben, anschwitzen und dann mit der Kokosmilch ablöschen. Etwa 125 ml Wasser angießen, die Kartoffelwürfel einrühren, alles aufkochen und fest zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
3. Die Suppe mit einem Pürierstab direkt im Topf pürieren. Die Kichererbsen samt Einlegesud zur Suppe geben, alles mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und noch einmal aufkochen lassen.
4. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ganz feine Ringe schneiden. Die Kichererbsensuppe auf Teller verteilen und mit den Frühlingszwiebeln toppen.