

Rezept

Joghurtsuppe mit Kichererbsenmehl

Ein Rezept von Joghurtsuppe mit Kichererbsenmehl, am 26.04.2024

Zutaten

500 g Joghurt (3,5 % Fett)	30 g Kichererbsenmehl
1 TL gemahlene Kurkuma	Salz
3 EL Ghee (indisches Butterschmalz; ersatzweise Öl)	2 TL Panch Phoran (indische 5-Gewürze-Mischung)
1 TL Bockshornkleesamen	1 Lorbeerblatt
Pfeffer	Limettensaft (nach Belieben)
Zucker (nach Belieben)	1 TL Pul Biber
Korianderblättchen zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 16 g F, 7 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Joghurt, Kichererbsenmehl, Kurkuma und 1 TL Salz in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen glatt verrühren. 100 ml Wasser untermischen und die Mischung ca. 5 Min. quellen lassen.
2. In einem Topf 1 EL Ghee erhitzen. 1 TL Panch Phoran, Bockshornklee und Lorbeer darin andünsten, bis die Samen beginnen zu knistern. Hitze reduzieren und den Joghurt-Mix langsam unterrühren.
3. 400 ml Wasser hinzufügen, die Hitze erhöhen und die Suppe unter Rühren (sonst gerinnt sie!) 10-15 Min. köcheln lassen, bis sie etwas andickt. Vom Herd nehmen, mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Limettensaft und Zucker abschmecken. Abgedeckt warm halten.
4. Übriges Ghee (2 EL) in einer kleinen Pfanne erhitzen. Übriges Panch Phoran und Pul Biber darin andünsten, bis die Gewürze beginnen zu knistern. Suppe mit Würzöl beträufeln und mit Koriander bestreuen.