

## Rezept

# Kicher-Suppe

Ein Rezept von Kicher-Suppe, am 16.02.2025

## Zutaten

<b>200 g</b> Hähnchenbrustfilet	Salz
<b>1 EL</b> Honig	<b>2 EL</b> Sesamsamen
<b>2 EL</b> Rapsöl	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1</b> Zwiebel	1/2 Bio-Zitrone
<b>1 Dose</b> Kichererbsen (400 g)	<b>2 EL</b> Tahin (Sesampaste)
<b>2 EL</b> saure Sahne	Pfeffer
etwas gemahlener Kreuzkümmel	<b>2</b> kleine Schaschlikspieße

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 1 KINDER- UND 1 ERWACHSENENPORTION | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1185 kcal

## Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet in ca. 2 cm große Stücke schneiden, salzen und auf die Schaschlikspieße stecken. Die Spieße zuerst in Honig, dann in Sesam wenden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Fleischspieße rundherum kurz anbraten. Spieße herausnehmen und in Alufolie wickeln.
2. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein schneiden. Zitronenhälfte heiß abspülen, Schale oberflächlich abreiben und Saft auspressen. Übriges Öl erhitzen. Zwiebel mit dem Knoblauch und der Zitronenschale glasig dünsten. Die Kichererbsen mit Sud dazugeben, zum Kochen bringen und mit einem Pürierstab pürieren. Falls die Suppe zu dick ist, noch etwas Flüssigkeit dazugeben.
3. Tahin und saure Sahne einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Suppe mit den Fleischspießen servieren.