

Rezept

Kichererbsen-Feta-Suppe im Glas

Ein Rezept von Kichererbsen-Feta-Suppe im Glas, am 23.04.2024

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (ca. 250 g Abtropfgewicht)	100 g Feta-Schafskäse
½ Dose stückige Tomaten (200 g)	1 TL Ras-el-Hanout (orientalische Gewürzmischung)
1 TL Gemüsebrühe (Instant)	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à ca. 500 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal, 12 g F, 15 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Den Feta in 1-2 cm große Stücke schneiden.

2. Zuerst die Tomaten auf die Gläser verteilen. Nacheinander Ras el Hanout, Brühepulver, Salz, Pfeffer, Kichererbsen und Feta darüberschichten. Die Gläser verschließen und in den Kühlschrank stellen.

3. Vor dem Essen die Gläser am besten Raumtemperatur annehmen lassen. Pro Glas 200 ml Wasser zum Kochen bringen und über die Zutaten im Glas gießen. Dann verschließen und 5-10 Min. stehen lassen, dabei immer wieder kräftig schwenken, damit die Suppe gleichmäßig heiß wird. Die Kichererbsen-Feta-Suppe in einen tiefen Teller oder eine Schale füllen.