Rezept

Kichererbsen-Spinat-Suppe

Ein Rezept von Kichererbsen-Spinat-Suppe, am 23.04.2024

Zutaten

	1/2 Dose Kichererbsen (120 g Abtropfgewicht)
1	kleine Knoblauchzehe
1 EL	neutrales Öl
	1/4 Packung TK-Blattspinat (112 g, aufgetaut)
1	kleine Zwiebel
	1/2 große rote Chilischote
400 ml	Gemüsebrühe (Instant)
	Salz

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen (Rest in eine Plastikdose umfüllen; er hält im Kühlschrank ca. 4 Tage).

2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Chili waschen, entkernen und fein schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen.

3. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin ca. 1 Min. anbraten. Die Kichererbsen dazugeben und ca. 1 Min. mitbraten. Mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen.

4. Den Spinat ausdrücken, grob schneiden und unterrühren. Die Suppe erneut aufkochen und 2-3 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt kochen lassen. Mit Salz abschmecken und nach Belieben mit dem Pürierstab leicht anpürieren.