

Rezept

Kichererbsen-Tomaten-Suppe

Ein Rezept von Kichererbsen-Tomaten-Suppe, am 17.12.2025

Zutaten

2	Zwiebeln	2	Knoblauchzehen
200 g	Möhren	2 Dosen	Kichererbsen (je 265 g Abtropfgewicht)
2 EL	Olivenöl	2 EL	Honig
2 TL	gemahlener Koriander	1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Zimtpulver	2 Dosen	stückige Tomaten (je 400 g)
600 ml	Gemüsebrühe	1 Handvoll	Minzeblätter
1	Bio-Zitrone	20 g	Butter
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Zwiebeln grob, Knoblauch fein würfeln. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
2. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Die Möhren kurz mitbraten. Knoblauch und Honig hinzufügen und kurz karamellisieren. Koriander, Kreuzkümmel und 1 Prise Zimt dazugeben und kurz mitdünsten. Dann Dosentomaten, Kichererbsen und Brühe hinzufügen. Alles aufkochen und 8-10 Min. köcheln lassen.
3. Die Minze waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Etwas Saft auspressen.
4. Die Suppe vom Herd nehmen und die Butter darin schmelzen. Minze und Zitronenschale unterrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Honig abschmecken und servieren.