

Rezept

Kichererbsensuppe

Ein Rezept von Kichererbsensuppe, am 15.12.2025

Zutaten

200 g getrocknete Kichererbsen	6 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen	2 kleine, getrocknete Chilischoten
2 EL Olivenöl	1 große Dose Tomaten (480 g Abtropfgewicht)
1 l Gemüsebrühe	100 g kleine Nudeln (z. B. Hörnchennudeln oder Gnocchetti sardi)
Salz	Pfeffer
2 EL Aceto balsamico	4 EL frisch geriebener Pecorino

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Kichererbsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag abgießen, mit frischem kaltem Wasser aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 1-1 Std. 30 Min. garen. Dann in einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilis zerbröseln. Öl erhitzen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Chilis darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 2-3 Min. andünsten.
3. Die Tomaten dazugeben und mit einer Gabel leicht zerdrücken. Die Brühe angießen, Kichererbsen und Nudeln untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Min. köcheln lassen, dabei mehrmals umrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig würzen und mit dem Pecorino bestreut servieren.