Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Kichererbsensuppe mit Gemüse

Ein Rezept von Kichererbsensuppe mit Gemüse, am 08.10.2026

Zutaten

1	gelbe Paprikaschote
1	Zucchino
2	Knoblauchzehen
4	Sardellenfilets in Öl
1 l	Gemüsebrühe
	Salz
1 Stange	Staudensellerie
1	rote Zwiebel
1	Hand voll Rucola
2 EL	Olivenöl
1 Dose	Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
	Chilipulver

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Gemüse waschen und putzen. Paprika in Würfel, Sellerie in dünne Scheiben, Zucchino in Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Rucola waschen und grob hacken. Etwas zum Garnieren beiseite legen. Sardellen klein hacken.

2. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse im Öl andünsten. Rucola und Sardellen kurz mitdünsten, Brühe angießen und 5 Min. kochen. Kichererbsen abspülen, in der Suppe erwärmen. Mit Salz und Chili würzen.