

Rezept

## Kichererbsensuppe mit Gemüse

Ein Rezept von Kichererbsensuppe mit Gemüse, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>1</b> gelbe Paprikaschote	<b>1 Stange</b> Staudensellerie
<b>1</b> Zucchini	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1</b> Hand voll Rucola
<b>4</b> Sardellenfilets in Öl	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>1 l</b> Gemüsebrühe	<b>1 Dose</b> Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
Salz	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, Zucchini 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.