

Rezept

Kichererbsensuppe mit Harissa-Öl

Ein Rezept von Kichererbsensuppe mit Harissa-Öl, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe |
| 1 kleine Kartoffel | 4 EL Olivenöl |
| 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht) | ½ TL gemahlene Kurkuma |
| ½ TL gemahlener Kreuzkümmel | ½ TL gemahlener Koriander |
| 500 ml Gemüsebrühe | Salz |
| Pfeffer | 1 TL Mandelmus |
| 1 TL Harissa (ersatzweise ½ TL Chilipulver) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 26 g F, 9 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kartoffel schälen und sehr klein würfeln.
2. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Den Knoblauch und die Zwiebelwürfel in ca. 2 Min. glasig darin andünsten. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.
3. Die Kartoffeln zu der Zwiebelmischung in den Topf geben und ca. 3 Min. mitdünsten. Dann die Kichererbsen zugeben und alles mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Die Gemüsebrühe dazugießen und alles aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze ca. 10 Min. zugedeckt köcheln lassen.
4. Wenn die Kartoffeln weich sind, die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Mandelmus abschmecken.
5. Harissa mit dem restlichen Öl (3 EL) verrühren. Die Kichererbsensuppe auf zwei tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen. Mit dem Harissa-Öl garnieren.