Rezept

Mexikanische Kichererbsensuppe

Ein Rezept von Mexikanische Kichererbsensuppe, am 07.10.2026

Zutaten

1	rote Peperoni
1 EL	Öl
2 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1/2 l	Gemüsebrühe
	Salz
2 EL	Schmand
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1 Dose	Kichererbsen (ca. 265 g)
	Pfeffer
etwas	Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Peperoni waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, klein würfeln und in einem Topf im Öl glasig andünsten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Peperoni, Kreuzkümmel und Paprikapulver kurz mitbraten, mit Brühe ablöschen.

2. Die Kichererbsen abtropfen lassen und einrühren, 5 Min. köcheln lassen. Die Suppe leicht pürieren.

3. Noch einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren Schmand und etwas gehackte Minze daraufgeben.