Rezept

Pilzsuppe mit Kichererbsentopping

Ein Rezept von Pilzsuppe mit Kichererbsentopping, am 23.05.2025

Zutaten

Für das Kichererbsen- topping*

200 g	gegarte Kichererbsen (Glas)
1 TL	Paprikapulver
½ TL	Knoblauchpulver
1 EL	Olivenöl
½ TL	Zwiebelpulver
	Salz

Für die Suppe

1	Knoblauchzehe
10 g	getrocknete Pilze
500 g	Champignons
500 ml	Gemüsebrühe
	Salz
100 g	vegane Frischkäsealternative
100 ml	Pflanzencreme
2	Schalotten
1 EL	Olivenöl
150 g	Kartoffeln
3 Zweige	Thymian
1 Prise	Pfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft
	Trüffelöl (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 16 g F, 9 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Für die Kichererbsen den Backofen auf 200° aufheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen abgießen, trocken tupfen und mit Öl und Gewürzen mischen. Auf dem Backblech verteilen und im Ofen (Mitte) in 25-30 Min. knusprig backen.

2. Für die Pilzsuppe Knoblauch und Schalotten schälen und fein hacken, die getrockneten Pilze mit den Händen etwas zerkleinern. Das Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Schalotten und Pilze darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und dazugeben. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. Ebenfalls hinzufügen.

3. Alles unter Rühren 3 Min. anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Abgedeckt ca. 10-12 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Thymian waschen und trocken schütteln. Einen Zweig beiseitelegen. Von den übrigen Zweigen die Blättchen abzupfen.

4. 1 TL Salz, Pfeffer, Frischkäse, Zitronensaft und abgezupften Thymian hinzufügen und alles fein pürieren. Die Pflanzencreme unterrühren, noch einmal erwärmen und mit den gerösteten Kichererbsen, nach Belieben Trüffelöl und beiseitegelegtem Thymian servieren.