

Rezept

Süßkartoffel-Kichererbsensuppe

Ein Rezept von Süßkartoffel-Kichererbsensuppe, am 28.06.2026

Zutaten

1 Dose Kichererbsen (250 g Abtropfgewicht)	2 TL scharfes Currypulver
Salz	4 EL Olivenöl
500 g Süßkartoffeln	Pfeffer
200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 325 kcal, 16 g F, 7 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und sehr gut abtropfen lassen. In einer Schüssel mit 1 TL Currypulver, ½ TL Salz und 1 EL Olivenöl gründlich vermischen. Die Kichererbsenmischung auf dem Backpapier verteilen und im Ofen (unten) in 35-40 Minuten knusprig backen, währenddessen zwischendurch wenden. Die Kichererbsen aus dem Ofen nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Die Süßkartoffeln schälen und in 1-2 cm große Stücke schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Süßkartoffeln darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten. Mit dem übrigen Currypulver (1 TL) bestäuben und kurz andünsten, dann mit Salz und Pfeffer würzen und 600 ml Wasser angießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten garen, bis die Süßkartoffeln weich sind.
3. Den Topf vom Herd nehmen und die Kartoffeln in der Garflüssigkeit mit dem Pürierstab fein pürieren. Den Joghurt untermixen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern oder Schalen anrichten. Mit je 1 EL Kichererbsen garnieren und mit je ½ EL Olivenöl beträufeln. Die restlichen Kichererbsen dazu servieren.