

Rezept

# Tomatensuppe mit Kichererbsen

Ein Rezept von Tomatensuppe mit Kichererbsen, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> Gemüsezwiebel	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>1 Bund</b> Suppengrün	<b>1 Dose</b> Kichererbsen (480 g Abtropfgewicht)
<b>2 EL</b> Olivenöl	<b>2 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel
<b>1</b> große Dose Tomaten (800 g Abtropfgewicht)	<b>1 l</b> Gemüsebrühe
½ Bund Schnittlauch	Salz
Pfeffer	<b>200 g</b> Sahnejoghurt

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 580 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Suppengrün waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen.
2. In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Suppengrün dazugeben und 2-3 Min. andünsten. Mit Kreuzkümmel bestäuben, kurz anschwitzen. Tomaten mit Saft dazugeben, Fruchtfleisch mit einem Kochlöffel zerdrücken. Mit der Brühe auffüllen und aufkochen lassen. Kichererbsen hinzufügen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen.
3. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und auf vier Tellern oder in vier Schüsseln anrichten. Je 1 Klecks Joghurt daraufgeben und mit Schnittlauch bestreuen. Restlichen Joghurt extra reichen. Fladenbrot passt dazu.