Gemüsesuppe mit Kichererbsen

Kategorie: Suppen und Eintöpfe - Aufwand: gering - Preis: gering - für Gruppen: ja - vegetarisch: ja

250 g	Zwiebeln
2,0	Knoblauchzehen
0,5	Chilischote, alternativ Chilipulver
2,0 EL	Olivenöl
	Thymian
	Rosmarin
	Oregano
	Paprikapulver
	Koriander (gemahlen)
	Kreuzkümmel (gemahlen)
	Anis (gemahlen)
	Salz & Pfeffer
	Zucker
480 g	Kichererbsen (Dose, alternativ getrocknet)
1,5 EL	Kurkuma
1,0 l	Gemüsebrühe
250 g	Tomaten
350 g	Möhren
1,0 Bund	Frühlingszwiebeln
150 g	Joghurt
1,0 EL	Mehl
2,0 EL	frische gehackte Petersilie

(Angaben für 4 Personen)



Kichererbsen bringen Abwechslung in den Suppentopf. Durch die vielen verschiedenen Gewürze ist diese schnell zubereitete Gemüsesuppe sehr aromatisch.

Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch und Chilischote fein schneiden und in Öl glasig dünsten. Alle Gewürze dazugeben, anschließend Kichererbsen, Kurkuma und Brühe. Alles gemeinsam 10 Minuten garen. Tomaten in Stücke, Möhren und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und hinzufügen und zu gedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Joghurt und Mehl miteinander verrühren und in die Gemüsesuppe einrühren. Abschließend noch 5 Minuten ziehen lassen und mit Petersilie garnieren.
Statt Dosenerbsen kann man auch getrocknete verwenden. Dann die Kichererbsen über Nacht einweichen, abspülen und solange kochen, bis sie fast weich genug sind (das dauert etwa 1 Stunde).