

Kichererbsensuppe

(ca. 10 Probierportionen à 50 ml)



Koriander-Joghurt:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
½ Bund	Koriander	○ waschen, von den Stielen zupfen und fein hacken
200 ml 1 EL	Joghurt (1,5 %) Olivenöl	○ zusammen mit dem Koriander verrühren und kaltstellen

Suppe:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
1	Zwiebel	○ schälen und in feine Würfel schneiden
1	Knoblauchzehe	○ schälen und fein hacken
½	rote Chilischote	○ waschen, Stiel entfernen, längs halbieren, Kerne entfernen und fein hacken
1	Karotte	○ waschen, Enden abschneiden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden
240 g	gegarte Kichererbsen	○ auf einem Sieb gut abtropfen lassen
1 EL	Rapsöl	○ in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten ○ Chili und Karotten hinzugeben und kurz anbraten
1 TL ½ TL	Cumin, gemahlen Kurkuma, gemahlen	○ Gewürze hinzugeben
500 ml	Gemüsebrühe	○ zum Ablöschen dazu gießen und Suppe ca. 20 Minuten garen, bis die Karotten weich sind ○ Kichererbsen dazugeben und kurz aufkochen lassen
1 EL ½ EL ½ EL	Tahini Zitronensaft Honig	○ alles dazugeben und die Suppe fein pürieren
	Jodsalz Pfeffer	○ Suppe abschmecken, anrichten und mit dem Koriander-Joghurt servieren

Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung Berlin e.V.



Technische Universität Berlin



FÖL

Fördergemeinschaft Ökologischer Landbau Berlin-Brandenburg e.V.
Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages