

Marokkanische Kichererbsen-Linsen-Suppe

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

1 rote Zwiebel
400 g Kichererbsen aus der Dose
4 Zweige frischer Koriander
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Paprikapulver
1/2 Teelöffel gemahlene Gewürznelke
200 g gestückelte Dosentomaten
1 Esslöffel Tomatenmark
400 ml Gemüsebrühe
100 g rote Linsen
2 Pitabrote
2 Esslöffel griechischer Joghurt
1 Esslöffel Olivenöl
Salz

Was früher als "Arme-Leute-Essen" galt, ist heute ein gern gesehener Eiweißlieferant auf unseren Tellern. Linsen und Kichererbsen schmecken in den verschiedensten Variationen und machen lange satt. In dieser würzigen Suppe werden sie mit frischem Koriander und Kreuzkümmel verfeinert, was ihnen eine typisch marokkanische Note verleiht.

- 1 -

Gemüsebrühe erhitzen. Kichererbsen in ein Sieb geben und mit Wasser durchspülen. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Korianderblätter von den Stielen zupfen und hacken. Die Stiele aufbewahren.

- 2 -

Olivenöl mit Kreuzkümmel, Gewürznelken und Paprikapulver in einem Topf auf mittlerer Stufe 1 Minute erhitzen. Zwiebel hinzufügen und 1-2 Minuten anschwitzen. Korianderstiele hinzufügen, 1 Minute erhitzen und mit Salz würzen.

- 3 -

Linsen unter fließendem Wasser waschen. Gestückelte Tomaten, Tomatenmark, Linsen und Gemüsebrühe in den Topf geben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

Kichererbsen und gehackten Koriander zur Suppe geben und weitere 10 Minuten kochen.

- 5 -

Die Suppe auf Teller verteilen und mit einem Klecks griechischem Joghurt und frischem Koriander servieren.