Gemüsesuppe mit Kichererbsen



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Zucchini	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Cherrytomaten	200 g
Olivenöl	2 EL
Weißwein, trocken	125 ml
Gemüsebrühe	800 ml
Rosmarin, frisch	5 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kreuzkümmel	
Kichererbsen	265 g
Zuckerschoten	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, Sieb

1. Kartoffeln schälen und waschen. Zucchini waschen und Enden abschneiden. Paprika waschen und entkernen. Vorbereitetes Gemüse würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Cherrytomaten waschen.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und alles darin ca. 2 Min. andünsten. Mit Wein und Brühe ablöschen und aufkochen. Rosmarinzweig waschen, trocken schütteln und zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.

3. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zuckerschoten waschen und halbieren.

4. Kichererbsen zur Suppe geben und ca. 5 Min. mitgaren. Zuckerschoten und Cherrytomaten zufügen, weitere ca. 3 Min. garen. Rosmarinzweig entfernen und abschmecken. Auf Schälchen verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	293 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	5 g