



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
Olivöl	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. Rosmarinzwig 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. Rosmarinzwig 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
