




Kichererbsensuppe mit Spinat und Tomaten



 Zeit gesamt
30min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Öl	2 EL
Blattspinat, tiefgefroren	300 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Salz	
Kreuzkümmel	
Zimt	
Cayennepfeffer	
Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	400 ml
Kichererbsen	400 g
Orangen	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Crème fraîche	100 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, Sieb

1. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und gefrorenen Spinat darin ca. 3–4 Min. auftauen lassen. Derweil Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zugeben und ca. 2–3 Min. glasig dünsten. Mit Salz, Kreuzkümmel, Zimt und Cayennepfeffer würzen.
2. Tomaten und Brühe angießen und Suppe aufkochen. Inzwischen Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zur Suppe geben und alles anschließend zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.
3. Inzwischen Orange heiß waschen und ca. 1 TL Schale fein abreiben. Dann Orange so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Filets kleiner schneiden und mit Saft zur Suppe geben. Orangen ca. 2–3 Min. mitgaren und abschmecken.
4. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel, Kräuter und Orangenabrieb mischen und abschmecken. Suppe in tiefen Tellern oder Schüsseln anrichten und mit Crème fraîche servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 266 kcal

Kohlenhydrate 32 g

Eiweiß 10 g

Ballaststoffe 10 g

Fette 11 g