



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 ausschneiden, 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 |