Würziger Kichererbseneintopf

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Ingwer, frisch	10 g
Kichererbsen aus der Dose	400 g
Kartoffeln, mehligkochend	300 g
Öl	2 EL
Salz	
Kreuzkümmel	0.25 TL
Zimt	
Cayennepfeffer	0.25 TL
Gemüsebrühe	1 L
Koriander, frisch	10 g
Bio Zitronen	1 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, Sieb, feine Reibe, Schöpfkelle, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm dicke Würfel schneiden.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin ca. 3 Min. glasig dünsten. Mit Salz, Kreuzkümmel, Zimt und Cayennepfeffer würzen. Kichererbsen hinzugeben und ca. 3 Min. darin anschwitzen. Etwa 1 Schöpfkelle Kichererbsen aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. In den Topf Kartoffeln geben und mit Brühe aufgießen. Eintopf ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe köcheln lassen.

3. Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.

4. Kichererbseneintopf vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab fein pürieren, ggf. esslöffelweise Wasser hinzufügen. Kichererbseneintopf mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe auf Teller anrichten, mit Koriander, Kichererbsen und Zitronenschale bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	279 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	7 g