



Zutaten für 2 Personen:

150 g BioGourmet Kichererbsen (getrocknet) oder
300 g BioGourmet Kichererbsen aus der Dose
1 TL BioGourmet Gemüsebrühepulver
2 kleine Zwiebeln
1/4 TL Gewürznelken
1/4 TL Kurkuma
2-3 EL Olivenöl nativ extra
1-2 TL BioGourmet Apfel Balsamico
BioGourmet Kräuter & Blütensalz
Frische Kräuter, z.B. Petersilie

Einfache Kichererbsensuppe mit Kurkuma vegan

Die einfache Kichererbsensuppe mit Kurkuma ist im Handumdrehen zubereitet und insbesondere an kalten Wintertagen ein wärmender Genuss. Die Suppe ist vegan und trägt durch die Zugabe von Kurkuma und Gewürznelken eine leicht orientalische Note. Frische Kräuter sowie die Korn- und Ringelblumenblätter des BioGourmet Kräuter & Blütensalzes werten dieses schnelle Gericht sowohl geschmacklich als auch optisch nochmals auf.

Zubereitung

Die getrockneten Kichererbsen am Abend zuvor nach Packungsanweisung einweichen und am nächsten Tag in frischem Wasser gar kochen. Dies dauert ca. 60 Minuten. Bei den Kichererbsen aus der Dose fällt dieser Schritt weg, da diese bereits vorgegart sind.

Die Zwiebeln kleinschneiden. In einem Topf die Kichererbsen zusammen mit den Zwiebeln und dem Olivenöl anbraten. Darauf achten, dass die Zwiebeln nicht braun werden. Mit 500 ml Wasser aufgießen, Gemüsebrühepulver und Gewürze hinzufügen und köcheln lassen. Bei den Kichererbsen aus der Dose beträgt die Kochzeit 10 Minuten, bei den frisch zubereiteten ungefähr 20 Minuten.

Zum Schluss den BioGourmet Apfel Balsamico hinzufügen und die Suppe grob pürieren. Die einfache Kichererbsensuppe mit Kurkuma mit Salz abschmecken, mit dem BioGourmet Kräuter & Blütensalz garnieren und mit frischen Kräutern bestreut servieren. Dazu passt frisches Baguette, Fladenbrot oder auch Ciabatta. Wir wünschen viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Nachkochen!

Weitere Rezeptideen finden Sie auf www.bio-gourmet.com/rezepte