

Martina Kömpel

Mittwoch, 11. Januar 2017

Kichererbsensuppe mit Zitrone und Petersilie

Rezept für 4 Personen

Zutaten

1 Dose	Kichererbsen (abgetropft ca. 800g)
	(oder 500 g getrocknete Kichererbsen, 12 Stunden eingeweicht)
1	Zwiebel
1	Karotte
5 EL	Olivenöl
1 Bund	glatte Petersilie
1	Zitrone
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung

1. Kichererbsen abwaschen und mit beiden Händen so gut es geht die Haut abreiben. Das nimmt ein wenig Zeit in Anspruch, lohnt sich aber.
2. Zwiebel und Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebel und Karotte zugeben und anschwitzen. Dann 1-1,5 l Wasser angießen, die Kichererbsen dazugeben und alles zusammen etwa 15 Minuten köcheln lassen.
4. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Von der Zitrone den Saft auspressen.
5. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, kleingehackte Petersilie untermischen und kurz vor dem Servieren etwas vom Zitronensaft dazu geben, je nach Geschmack.

Pro Portion: 567 kcal / 2376 kJ

59 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 20 g Fett