

Schnelle Gemüsesuppe mit braunen Kichererbsen

Von Corinne Schied

Zutaten

350 g Süßkartoffeln, geschält, gestückelt
400 g Hokkaido-Kürbis, gestückelt
2 Karotten, geschält, gestückelt
1 kl. Apfel, gestückelt
1 Paprika, rot oder gelb, geschält, gestückelt
130 g getrocknete, dunkle Kichererbsen (z.B. aus Österreich) oder 1,5 kleine Dosen braune Kichererbsen, Asialaden
2 TL Zitronensaft
Salz
etwas Honig und etwas Zimt
1 TL Cayennepfeffer
1 TL Chili
gelbe und schwarze Senfkörner
Koriandersamen
Wasser
150 ml Kokosmilch
1 Bund gemischte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Koriander)

Zubereitung

Die Kichererbsen 12-15 Stunden einweichen. Das Wasser abgießen und die Kichererbsen in etwa 45 Minuten garen. Sie sollten etwas Biss behalten. Je länger die Einweichzeit, desto kürzer die Kochzeit.

Das Gemüse vorbereiten und den Zitronensaft pressen. Die Gewürze rösten und mahlen. Alle Gewürze mit dem Gemüse gleichzeitig in den Topf geben. Zwei Teelöffel grobes Meersalz dazugeben und mit geschlossenem Deckel etwas schmoren. Ab und zu umrühren.

Dann mit Wasser aufgießen und alles weichkochen. Gut die Hälfte der Kichererbsen dazugeben. Das Gemüse sollte etwa zwei Daumen dick mit Wasser bedeckt sein.

Nun die Kokosmilch dazugeben und fast komplett pürieren. Mit Zitronensaft und eventuell noch einmal mit Salz, Süße und Schärfe abschmecken.

Die restlichen Kichererbsen in die Teller geben, mit der Suppe aufgießen und die Kräuter darüberstreuen.