

Kichererbsen-Kokos-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

250 g	Kichererbsen, Dose oder Glas
150 g	Erbsen, tiefgefroren
500 ml	Kokosmilch
2	Frühlingszwiebeln
1 TL	Kurkuma
100 ml	Wasser
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Erbsen und die Hälfte der Kokosmilch in einen Topf geben, aufkochen und ca. 3 Minuten köcheln lassen.
2. Die restliche Kokosmilch, Kichererbsen und Kurkuma in den Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Minuten köcheln lassen.
3. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.
4. $\frac{3}{4}$ der Frühlingszwiebeln und Wasser zu der Suppe geben und noch 2 Minuten kochen.
5. Mit restlichen Frühlingszwiebeln garnieren und sofort servieren.

Tipp:

- Ein Teil der Suppe kann auch püriert werden, dann wird sie sämiger.



©Y. Lohwasser

Nährwerte pro Person:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Ballaststoffe
129 kcal	2,5 g	19 g	8 g	5 g

Ein Rezept mit freundlicher Unterstützung der Paracelsus-Kliniken Bad Gandersheim