

Kalte Kichererbsensuppe



EINKAUFSZETTEL

Grundzutaten (4 Personen):

- 1 Dose Kichererbsen
- 500ml Gemüsebrühe
- 1 Becher Naturjoghurt
- 20g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone (unbehandelt)
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Zimt
- 1 TL Cayennepfeffer

Verfeinerung:

- Tomaten
- Jungzwiebel
- Joghurt
- frischer Koriander
- frische Minze

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen in eine Schüssel oder einen Topf geben.
2. Mit Gemüsebrühe übergießen und das Joghurt hinzufügen.
3. Ingwer schälen und reiben, sowie die Knoblauchzehe fein hacken. Den Saft der Zitrone auspressen.
4. Ingwer, Knoblauch, Zitronensaft und die restlichen Zutaten zu den Kichererbsen geben.
5. Etwas Zitronenabrieb hinzugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Nun im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.
6. Tomaten und Gurken auf einen Holzspieß aufspießen und als Salatbeilage zur Suppe servieren.
7. Die Suppe in Cocktailgläser umfüllen und frischen Kräutern garnieren.

