

REZEPT

Karottensuppe mit Kichererbsen



Kategorie: Suppen
Zubereitung: 40 Minuten
Menge: 4-6 Portionen

ZUTATEN

- ✓ 20 g Ingwer
- ✓ 4 Knoblauchzehen
- ✓ Olivenöl
- ✓ Kreuzkümmel gemahlen
- ✓ Kurkuma gemahlen
- ✓ 800 g Karotten
- ✓ 600-800 ml Gemüsebrühe
- ✓ 1 Dose Kokosmilch
- ✓ 1 Dose Kichererbsen (abgetropft)
- ✓ 1/2 Chilischote (optional)
- ✓ Limettensaft
- ✓ Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Karotte in grobe Stücke schneiden und bereit stellen.

Den Inger und den Knoblauch schälen, grob hacken und in einem heißen Topf mit etwas Olivenöl 1-2 Minuten anschwitzen.

Etwa 3-4 Teelöffel Kreuzkümmel und 2 Teelöffel Kurkuma zugeben und gut rühren, damit die Gewürze nicht anbrennen.

Die Karottenstücke in den Topf geben und das Ganze 3-4 Minuten vorsichtig anbraten lassen. Die Brühe zufügen und dann ca. 20-30 Minuten köcheln lassen, bis die Karotten ganz weich sind. Die Kokosmilch, die Kichererbsen und die Chili zugeben und die Suppe mit einem Stabmixer cremig pürieren.

Die Suppe anschließend nochmals kurz aufköcheln lassen und vor dem Servieren mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.