

MÖHREN-KICHERERBSEN SUPPE

Zutaten

- 400g Möhren
- 1 Dose Kichererbsen
- 600g Wasser
- 6 Stängel Petersilie
- 1 Zwiebel
- 2 Orangen
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL Gewürzpaste
- 2 Msp. Kreuzkümmel
- ¼ TL Zimt
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Petersilie und Zwiebeln in einer Küchenmaschine zerkleinern. Die Möhren schälen, in Würfel schneiden und in einem Suppentopf mit 3 EL Öl und 100g Kichererbsen andünsten. Die Orangen auspressen und den Saft zusammen mit dem Wasser in die Topf geben, mit der Gewürzpaste und Kreuzkümmel abschmecken und ca. 25 Minuten auf kleinster Stufe köcheln. In der Zwischenzeit die restlichen Kichererbsen mit dem Zimt, Salt und 1 EL Öl vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Dies ca. 20 Minuten bei 200° Grad im Backofen rösten, abkühlen und für das Topping der Suppe zur Seite stellen. Nachdem die Suppe geköchelt hat, vorsichtig pürieren.

Tipp:
Die fertige Suppe mit den gerösteten Kichererbsen, der Petersilie garnieren. Dazu passt das selbstgebackene Saatenbrot.