Karottencremesuppe mit gerösteten Kichererbsen

Die leckere Karottencremesuppe mit gerösteten Kichererbsen macht lange satt und liefert jede Menge Eiweiß und Energie. Ohne Joghurt ist das Rezept auch für Veganer gut geeignet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 1,2 h



Zutaten

2 EL	Olivenöl
1 kg	Karotten
1 Stk.	Zwiebel
4 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 TL	Kreuzkümmel
0.5 TL	Koriander
1 Prise	Chiliflocken
4 Tassen	Gemüsebrühe
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
Nach Belieben	Joghurt (zum Garnieren)

Für die Kichererbsen

1 Glas	Kichererbsen
1 EL	Pflanzenöl
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Paprikapulver
0.5 TL	Salz
1 EL	Honig

Zubereitung

1. Für die Karottencremesuppe mit gerösteten Kichererbsen zuerst das Backrohr auf 220 Grad mit Heißluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gut durchspülen, abtropfen lassen. Anschließend auf einem trockenen Baumwolltuch verteilen und mit einem zweiten Tuch abdecken, so dass alle Kichererbsen richtig trocken sind.

2. Für besonders knusprige Kichererbsen die äußeren Häute entfernen, durch Trockenreiben mit Küchenkrepp oder durch Zusammendrücken der Erbsen mit Zeigefinger und Daumen. Aus Öl, Kümmel, Paprikapulver, Salz eine Marinade in einer Schüssel anrühren. Die Kichererbsen dazugeben und alles gut vermischen.

3. Die Kichererbsen auf dem Blech verteilen und für 10 Minuten backen. Mit dem Pfannenwender gut durchrühren und weitere 10 Minuten backen. Wer Honig mag, kann diesen anschließend über den Kichererbsen verteilen und diese noch einmal für 6 bis 8 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

4. Für die Suppe die Karotten schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen und Zwiebel abziehen und fein hacken. Einen großen Topf mit Olivenöl erhitzen, die Karotten mit Zwiebeln und Knoblauch hineingeben. Mit Kümmel, Pfeffer, Chili, Salz und Koriander würzen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten durchrösten, bis das Gemüse anbräunt.

5. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Deckel aufsetzen und bei mittlerer Temperatur rund 20 Minuten köcheln lassen, gelegentlich Umrühren. Topf vom Herd nehmen, Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. In vorgewärmten Suppenschalen anrichten, mit gerösteten Kichererbsen und einem Klecks Joghurt garnieren.

Tipp

Die Karottencremesuppe mit gerösteten Kichererbsen schmeckt noch besser, wenn man sie mit frisch gehackten Kräutern bestreut.