

Kürbissuppe mit Kichererbsen-Crunch



Gesamtzeit
1 Stunde



Schwierigkeit
Mittel

Energie 265 kcal Eiweiß 10 g
Fett 7 g Kohlenhydrate 34 g



ErnährWert

Zubereitung

- 1 Kürbis waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, grob hacken. Kartoffeln schälen, klein schneiden.
- 2 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Kürbis und Kartoffeln zugeben, anbraten. Mit Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Curry würzen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- 3 Kichererbsen abgießen, abspülen und gründlich trocken tupfen. Mit 2 EL Öl mischen und mit Salz und Paprikapulver würzen. Kichererbsen auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: 150 °C) 45-60 Minuten backen, bis die Kichererbsen knusprig sind.

Zutaten für 4 Personen

1 kleiner Hokkaido-Kürbis
1 Zwiebel
5 Kartoffeln
3 EL Öl
1.2 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Chilipulver
Curry
1 Dose(n) Kichererbsen
Paprikapulver
5 Stiel(e) glatte Petersilie

4

Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Suppe pürieren und abschmecken. Suppe mit Petersilie und Kichererbsen anrichten.

