

# Rüeblisuppe mit Kichererbsen



**Vor- und zubereiten:** ca. 40 Min.

**2 Bund Koriander,**  
grob geschnitten

**1 Knoblauchzehe,**  
gepresst

**50 g gesalzene Erdnüsse,**  
grob gehackt

**1 dl Olivenöl,**  
nicht kaltgepresst

**2 Prisen Salz**  
**wenig Pfeffer**

**1 EL Olivenöl**

**1 Zwiebel,** grob gehackt

**1 Knoblauchzehe,**  
gepresst

**500 g Rüebli,** in Stücken

**8 dl Wasser**

**2 TL Salz**

**wenig Pfeffer**

**2 EL Olivenöl**

**1 Dose Kichererbsen**  
(ca. 400 g), abgespült,  
abgetropft

**wenig Kreuzkümmel,**  
nach Belieben

**1 — Pesto:** Koriander, Knoblauch, Erdnüsse und Öl im Mixglas pürieren, würzen, beiseite stellen.

**2 —** Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen, Rüebli ca. 5 Min. mitdämpfen. Wasser dazugießen, salzen, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln, pürieren, würzen.

**3 —** Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Kichererbsen und Kreuzkümmel beigeben, unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. rösten. Kichererbsen mit dem beiseite gestellten Pesto auf der Suppe verteilen.

**Portion:** 500 kcal, F 42 g, Kh 22 g, E 10 g

**VEGAN**