

Rüebli- suppe mit Kichererbsen

Betty Bossi



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 begeben, 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

Miele