

Cremige Brokkoli-Grünkohl-Suppe mit Tahin-Kichererbsen



Zutaten für 2 Personen

- > 200 g Brokkoli
- > 200 g Grünkohl
- > 1 kleine Zwiebel
- > 1 Knoblauchzehe
- > 1 EL Olivenöl
- > ca. 700 ml Gemüsebrühe
- > Salz
- > Pfeffer, aus der Mühle
- > 1 – 2 EL Zitronensaft
- > Kreuzkümmel, gemahlen
- > 1 TL Kurkuma, gemahlen
- > 200 g Kichererbsen, Dose
- > 1 EL Tahin
- > 100 g Sahnejoghurt
- > 2 – 3 Stängel Petersilie
- > Fladenbrot, oder Focaccia

Zubereitung in 20 Minuten

- 1 Den Brokkoli und den Grünkohl waschen, putzen und alles kleiner schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, beides würfeln. Alles zusammen in einem heißen Topf im Öl 4-5 Minuten anschwitzen. Die Brühe angießen, mit Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen und aufkochen lassen. Die Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Etwa 250 g zur Suppe geben und etwa 15 Minuten gar köcheln lassen.
- 2 In einer Schüssel Tahin mit übrigem Zitronensaft und 4 EL Joghurt verrühren. Die restlichen Kichererbsen untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Ein wenig zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in die Suppe geben und diese fein pürieren. Nach Bedarf noch etwas einkochen lassen oder Brühe ergänzen. Zum Schluss den restlichen Joghurt einrühren und abschmecken.
- 4 Die Suppe auf Suppenteller oder Schälchen verteilen, darauf die Tahin-Kichererbsen setzen und mit Petersilie garniert servieren.

Tipp:

Dazu nach Belieben Fladenbrot oder Focaccia reichen.

