

## Gemüsesuppe mit Kichererbsen

Zeit gesamt 35min



Zubereitungszeit 20min



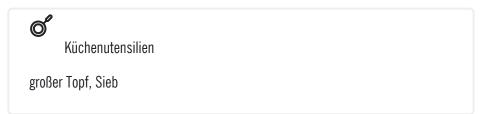


## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Zucchini	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Cherrytomaten	200 g
Olivenöl	2 EL
Weißwein, trocken	125 ml
Gemüsebrühe	800 ml
Rosmarin, frisch	5 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Kreuzkümmel	
Kichererbsen	265 g
Zuckerschoten	150 g

## Zubereitung



- 1. Kartoffeln schälen und waschen. Zucchini waschen und Enden abschneiden. Paprika waschen und entkernen. Vorbereitetes Gemüse würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Cherrytomaten waschen.
- 2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und alles darin ca. 2 Min. andünsten. Mit Wein und Brühe ablöschen und aufkochen. Rosmarinzweig waschen, trocken schütteln und zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und zugedeckt ca. 10 Min. garen.
- 3. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zuckerschoten waschen und halbieren.
- 4. Kichererbsen zur Suppe geben und ca. 5 Min. mitgaren. Zuckerschoten und Cherrytomaten zufügen, weitere ca. 3 Min. garen. Rosmarinzweig entfernen und abschmecken. Auf Schälchen verteilt servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	293 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	5 g