



Marmorierte Karotten-Sellerie-Suppe mit Garnelenspießen

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knollensellerie	0.5 St.
Gemüsebrühe	1 L
Karotten	4 St.
Kichererbsen aus der Dose	200 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	1 TL
Knoblauchzehen	1 St.
Koriander, frisch	20 g
Garnelen easy peel	400 g
Chili, gemahlen	
Currypulver	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, mittlerer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier, Sieb, Küchenkrepp, Pürierstab, Zahnstocher

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Sellerie schälen, würfeln und in einem Topf mit 600 ml Gemüsebrühe aufkochen. Auf mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. köcheln. Karotten schälen, Enden entfernen und grob würfeln. Ebenfalls in einem Topf mit 400 ml Gemüsebrühe aufkochen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. köcheln.
2. Kichererbsen in ein Sieb abgießen. Auf ein Backblech mit Backpapier geben und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika marinieren. Verteilen und im Ofen ca. 10 Min. backen.
3. Knoblauch schälen und hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Garnelen waschen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit 1 EL Olivenöl, Knoblauch, Pfeffer und Chili marinieren. Garnelen auf Spieße stecken.
4. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Garnelenspieße darin ca. 4 Min. anbraten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
5. Selleriesuppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karottensuppe ebenfalls fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Kichererbsen aus dem Ofen nehmen und in einer Schüssel mit Koriander vermengen.
6. Selleriesuppe jeweils in Schalen verteilen. Karottensuppe vorsichtig zugeben und nach Belieben ein Muster in die Suppe ziehen. Kichererbsen auf der Karotten-Sellerie-Suppe anrichten und mit Garnelenspießen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	282 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	9 g