



## Suppe Rüebli- und Kichererbsensuppe

**Vor- und Zubereiten:** ca. 30 Min.

**Nährwert Portion (1/4):**

349 kcal / 20 F / 29 KH / 10 EW

vegetarisch, ohne Laktose, ohne Gluten

### Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Rüebli
- 1 EL Olivenöl
- 8 dl Wasser
- 1 ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g)
- 2 EL Olivenöl
- wenig Pfeffer
- 4 EL Pesto verde

### Und so wirds gemacht:

- 1 Suppe:** Zwiebel, Knoblauch und Rüebli schälen. Zwiebel und Knoblauch grob hacken, Rüebli in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Rüebli ca. 5 Min. mitdämpfen. Wasser dazugießen, würzen, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. weich köcheln. Suppe pürieren.
- 2 Kichererbsen:** Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Kichererbsen abspülen, gut abtropfen, trocken tupfen, beigegeben. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Min. braten. Kichererbsen mit dem Pesto auf der Suppe verteilen.

**Tipp:** ½ TL Kreuzkümmel unter die Kichererbsen mischen.

**Einkaufshilfe**  
Diese Zutaten  
finden Sie in  
den Coop  
Pronto Shops.

