



Möhren-Kichererbsen Suppe



Zutaten für 2 Portionen

400 g Kichererbsen (eine Dose)
500 g Möhren
1 Dose Tomaten
20 g Creme Fraîche
1 Zwiebel
500 ml Gemüsebrühe
frische Kräuter
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel schälen, kleinschneiden und in etwas Öl andünsten. Kichererbsen abtropfen lassen und zusammen mit der Gemüsebrühe zu den Zwiebeln geben. Tomaten zerkleinern und dazu geben.

20 Minuten köcheln lassen.

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Diese dann dazugeben und nochmals 15 Minuten köcheln lassen.

Mit Creme Fraîche, Salz und Pfeffer sowie Kräutern nach Wahl die Suppe nach der Garzeit verfeinern.