Marokkanische Rüebli-Suppe

mit gerösteten Kichererbsen und knusprigem Pita-Brot

Damit diese orientalische Suppe Dich wirklich satt macht, gibt es Kichererbsen aus dem Ofen dazu. Aber vorsicht, den Backofen nicht zu heiss einstellen, sonst fangen die Kichererbsen, wie Popcorn, an zu springen und Du hast Deine helle Freude daran, den Ofen putzen zu müssen. En Guete!

30 min. *Stufe 2*
scharf *veggie*

Rüebli

Gewürzmischung

Kichererbsen

Zwiebel

Knoblauch

Chiliflocken

Petersilie

Pita-Brote

Za'atar

Joghurt

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Rüebli	5	10
Zwiebel	1	2
Knoblauchzehe	1	2
Gewürzmischung (Koriander, Kreuzkümmel) 15)	4 g	8 g
Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
Chiliflocken 15)	1 g	2 g
Petersilie ⊕	10 g	10 g
Pita-Brote ⊕ 1) 15)	2	4
Za'atar (Gewürzmischung) 15)	2 g	4 g
Joghurt 7)	1 Becher	2 Becher

Gut im Haus zu haben

Gemüsebouillon, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, grosser Topf, Sieb, Küchenpapier, Backpapier, tiefes Backblech, Pürierstab

⊕ Ggf. auch für andere Rezepte verwenden

Allergene

1) Gluten 7) Lactose
15) Kann Spuren von Allergenen enthalten

Nährwerte pro Person

Kalorien: 633 kcal
Kohlenhydrate: 79 g
Fett: 17 g, Eiweiss: 31 g
Ballaststoffe: 22 g

BEI 4 PERSONEN MENGEN VERDOPPELN

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. **Rüebli** waschen, schälen und in Würfel schneiden. **Zwiebel** abziehen, halbieren und fein hacken. **Knoblauch** abziehen und grob hacken. 650 ml heisse **Gemüsebouillon** zubereiten.

2 In einem grossen Topf 2 EL **Olivenöl** erwärmen. **Rüebli**, **Zwiebeln**, **Knoblauch**, **Gewürzmischung** und etwas **Salz** zugeben und ca. 6 Min. bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Dann mit **Gemüsebouillon** ablöschen und 10–15 Min. weiterköcheln lassen.

3 **Kichererbsen** in ein Sieb abgiessen, mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier gründlich trockentupfen. Dann in einer kleinen Schüssel mit 1 EL **Olivenöl** und **Chiliflocken** verrühren und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im Ofen 10–15 Min. knusprig backen (in dieser Zeit 2- bis 3-mal wenden).

4 **Petersilie** waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. **Pita-Brote** mit ein wenig **Olivenöl** bepinseln, dann mit **Za'atar** und **Salz** bestreuen. Anschliessend mit in den Ofen geben und 3–5 Min. knusprig aufbacken.

5 **Rüebli-Suppe** nach der Garzeit vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten (bei Bedarf noch ein wenig Wasser zugeben). Dann Topf wieder auf den Herd setzen, **Suppe** mit etwas **Salz**, **Pfeffer** und 1 Prise **Zucker** abschmecken und noch einmal kurz erwärmen.

6 **Marokkanische Rüebli-Suppe** in Suppenschüsseln verteilen und einen Löffel **Joghurt** darauf geben. Geröstete **Kichererbsen** und **Petersilie** darüber verteilen und zusammen mit einem Stück **Pita-Brot** geniessen!