

Suppe mit Spinat, Kichererbsen und Bohnen



Zubereitungszeit

45 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 610 kcal

Eiweiss: 39 g

Fett: 12 g

Kohlenhydrate: 84 g

Zutaten

2	Zwiebeln
0.25 Bund	Pfefferminze
2 TL	Butter
1 Dose	Kidneybohnen à 435 g
1 Dose	Kichererbsen à 400 g
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
400 g	Spinat gehackt, tiefgekühlt
1 l	Gemüsebouillon
180 g	Joghurt nature
	Salz
	Pfeffer
0.5 TL	Kreuzkümmel gemahlen
0.5 TL	Koriander gemahlen

Zubereitung

1. Für die Garnitur die Hälfte der Zwiebel und die Pfefferminze in feine Streifen schneiden. Beides in der Butter knusprig braten. Beiseite stellen.
2. Bohnen und Kichererbsen abschütten und kalt abspülen. Knoblauch und restliche Zwiebel fein hacken. Im Olivenöl andünsten. Spinat, Bohnen und Kichererbsen begeben und mitdünsten. Mit Gemüsebouillon auffüllen. Ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Joghurt begeben. Suppe mit dem Stabmixer oder im Mixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Koriander würzen. Suppe anrichten und mit der vorbereiteten Garnitur servieren.