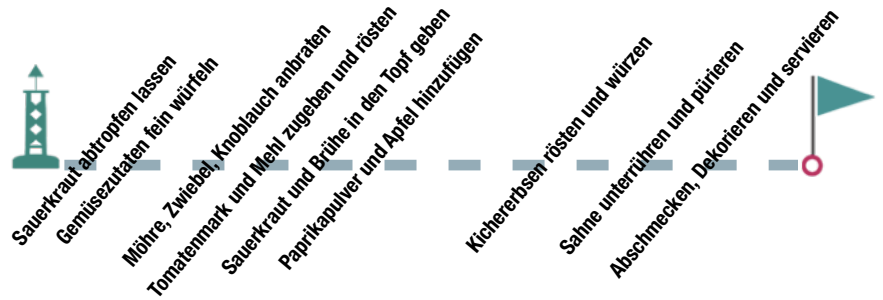


Sauerkrautsuppe mit Kichererbsen



Streckezeit: etwa 45 Minuten



Die Zubereitung ist denkbar einfach: Sauerkraut in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen. Möhre putzen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen und ebenfalls fein würfeln.

Koriandersaat in der Gewürzmühle oder mit dem Mörser mahlen. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, gründlich waschen und abtropfen lassen.

Olivenöl in einem mittleren Topf erhitzen und das fein gewürfelte Gemüse mit dem Koriander andünsten. Sobald es leicht angebraten ist, Tomatenmark und Zucker dazugeben und kurz anrösten. Den Ansatz mit Mehl bestäuben und mit der Gemüsebrühe und Apfelsaft ablöschen. Das abgetropfte Sauerkraut hinzufügen, Paprikapulver unterrühren und den Apfel ins Kraut reiben. Für eine halbe Stunde köcheln lassen. Während der Eintopf köchelt, die abgetropften Kichererbsen in einem Pfännchen mit Olivenöl, Pfeffer, Salz und frisch gemahlenem Piment knusprig anrösten und bereithalten.

Schmand oder Sahne unterrühren, die Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Auf Tellern oder Schalen verteilen und mit den gerösteten Kichererbsen dekorieren und Chiliflakes betreuen.

Werkzeuge: Messer, Brett, kleine Pfanne, mittlerer Topf, Gewürzmühle, Stabmixer

Tipps: Wer keinen Apfelsaft hat, nimmt einen Apfel mehr oder verwendet alternativ Apfelmus aus dem Glas. Feiner schmeckt es, wenn die Sahne vorher steif geschlagen und untergemixt wird. Anstelle der Sahne schmeckt auch Schmand.

Zutaten für zwei:

- 1 Dose Sauerkraut (ca. 400 g)
- 2 kleine Äpfel
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Koriandersamen
- 2 EL Olivenöl oder Pflanzenöl
- 1-2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 TL Zucker
- 1 TL Mehl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Apfelsaft (oder ein 2. Apfel)
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 kleine Dose Kichererbsen
- Prise Piment, frisch gemahlen
- Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
- 100 ml Sahne (alternativ 4 EL Schmand oder H-Kochsahne)



[Mehr Tipps hier](#)

