

MARLEY SPOON



Würzige Linsensuppe mit Röst-Kichererbsen und Crostinis

 20-30min  4 Personen

Heute kochen wir eine Suppe aus der ältesten Kulturpflanze der Welt! Bereits vor 8000 Jahren wurden die Linsen für ihren Geschmack und die gesunden Inhaltsstoffe geschätzt. Die kleinen Alleskönner helfen dem Immunsystem, halten lange satt und sorgen für eine gesunde Verdauung. Mit Kichererbsen als Suppeneinlage und knusprigen Knoblauch-Crostinis ist dieses Gericht einfach klasse!

Was du von uns bekommst

- Salatmix
- Joghurt 1% ⁷
- frische Petersilie
- Zwiebeln
- frischer Ingwer
- rote Linsen
- Knoblauchzehe
- Aufbackbaguette ¹
- Birnessig
- gewürfelte Tomaten
- Shantis Tandoori Masala
- Kichererbsen

Was du zu Hause benötigst

- Gemüsesuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 762.0kcal, Fett 17.0g, Eiweiß 37.0g, Kohlenhydrate 100.0g



1. Gemüse schneiden

Zwiebeln und **zwei Knoblauchzehen** schälen, dann fein hacken. **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar abläuft. **Petersilie** grob hacken. **Ingwer** schälen und fein hacken oder reiben. Rohr auf 190°C Umluft vorheizen.



4. Knoblauchbaguette backen

Baguettes längs halbieren, dann nochmals quer dritteln. Die Innenseiten mit ein paar Tropfen Olivenöl bestreichen. Die dritte **Knoblauchzehe** schälen, dann halbieren und die Schnittstelle mehrmals über die Innenseiten der **Brote** reiben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.



2. Zwiebeln anbraten

Einen mittelgroßen Topf mit 1EL Öl auf hohe Stufe erhitzen. **Zwiebeln**, **Knoblauch** und **Ingwer** mit 1EL **Shantis Tandoori Masala** darin ca. 1-2Min. goldbraun anbraten, dann mit den **gewürfelten Tomaten** ablöschen. 800ml Wasser in den Topf geben und die Hitze auf mittlere Stufe runterdrehen.



5. Kichererbsen zubereiten

Kichererbsen in einer Schüssel mit 1EL Öl und 1TL **Shantis Tandoori Masala**, Salz und Pfeffer marinieren. **Kichererbsen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. **Knoblauchbrote** ebenfalls auf das Blech geben und alles ca. 8Min. im Rohr rösten. Aus 2EL Öl, **Birnessig**, Salz, Pfeffer ein Dressing rühren mit **Salat** vermischen.



3. Suppe zubereiten

3/4 der **Linsen** dazugeben und zwei Gemüsesuppenwürfel drin auflösen und alles ca. 10-15Min. köcheln lassen. Mit 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend mit dem Stabmixer fein pürieren, evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Die restlichen **Linsen** werden nicht verwendet.



6. Joghurt-Dip zubereiten

Joghurt mit der **Hälfte** der gehackten **Petersilie**, nach Geschmack 1/2 - 1TL **Ingwer** verrühren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Kichererbsen** aus dem Rohr nehmen und mit der übrigen **Petersilie** vermengen. Die **Kichererbsen** als Einlage auf die **Suppe** geben, einen Klecks **Joghurt-Dip** hinzugeben, dann mit den **Baguettes** und dem übrigen **Dip** und **Salat** ser...