

ARABISCHE GRÜNKOHL SUPPE

Das benötigt Ihr für drei bis vier Personen...

Zwiebel	1
Zehe Knoblauch	1
Lauchzwiebeln	2
Grünkohl , fix und fertig gewaschen und kleingeschnitten	300 g
Olivenöl	3 EL
Kichererbsen , fertig gegart	100 g
Gemüsebrühe (am besten selbstgemacht)	500 ml
arabische Gewürze nach Belieben z.B. die marokkanische Mischung Ras el-Hanout oder eine selbst zusammengestellte Komposition mit Koriander, Kreuzkümmel, Nelken, Piment, Kümmel oder Kardamom	1 EL
große Möhre	1
glatte Petersilie , gehackt	2
Schmand	1 EL
Bio-Limettenabrieb	1 TL
Salz	
Pfeffer	

So wirds gemacht:

Auch, wenn's etwas lästig ist – zunächst Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. 2 EL Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen.

Zwiebeln, Lauch und Knoblauch darin andünsten.

Kichererbsen dazugeben und einige Minuten mitdünsten.

Grünkohl in den Topf geben, Gemüsebrühe angießen und alles ca. 25 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Währenddessen Möhren putzen, in feine Streifen schneiden und in dem restlichen Olivenöl anbraten. Vom Herd nehmen, die gehackte Petersilie untermischen.

Grünkohlsuppe mit dem Stabmixer oder im Standmixer pürieren.

Schmand unterziehen. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser untermischen.

Danach die Karotten-Petersilien-Mischung in die Suppe geben und alles mit Limettenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.

Lasst es Euch schmecken!!