

# ARABISCHE GRÜNKOHL SUPPE

*Das benötigt Ihr für drei bis vier Personen...*

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

*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!!*