

Kalte Kichererbsen-Suppe

Wer sagt, dass Suppen immer warm sein müssen? Und dass an heißen Tagen nur Obst und Gemüse gut tun? Mit dieser Kichererbsen- Buttermilch- Kaltschale bekommst du außer einem Frische-Kick Flüssigkeit und eine gute Portion Eiweiß.

Zutaten	Was tun:
gekochte Kichererbsen (1 Dose oder selbst gekocht 250 Gramm)	In einem Sieb abtropfen lassen, zusammen mit
500 ml Buttermilch	In die Küchenmaschine oder einen hohen Topf geben, dazu
2-3 EL Zitronensaft ½-1 TL. Salz (lieber erstmal weniger) 1 TL Paprika 1 TL Knoblauchpulver ¼ Teel. Chilipulver Großzügig Kräuter wie Minze, Thymian, Basilikum, Petersilie frisch (dann vorher hacken), getrocknet oder gefroren 2-3 Esslöffel Sesam-Mus oder Olivenöl	alles bei höchster Stufe pürieren, bis es fein und sämig ist. Evtl. mehr Buttermilch nehmen. Als Toppings:
Gewürfeltes oder geraspeltetes Saison-Gemüse wie Paprika, Tomaten, Gurke Geröstete Sonnenblumenkerne/Nüsse	in Extra-Schalen auf den Tisch stellen, so dass sich jedeR nehmen kann

Tipps:

Kichererbsen selbst kochen: 250 g in Wasser 12 Std. einweichen und ca. 1 Std. bei schwacher Hitze weich garen. Mit 1 Messerspitze Natron/Backpulver werden sie schneller weich. Sie halten sich im Kühlschrank einige Tage und lassen sich auch gut portionsweise einfrieren.

Natürlich kannst du die Suppe im Winter auch warm essen. Dann wenig Wasser zum Pürieren verwenden und erst am Schluss die Buttermilch oder Brühe unterrühren.

Die Toppings kannst du je nach Saison variieren, z.B. gebratene Pilze oder würzig gedünsteten Kohl in Herbst/Winter. Auch mit den Gewürzen darfst du experimentieren. Oder geröstete Brotstückchen, Mais- oder Kartoffelchips für etwas Stärke und „Crunch“ ergänzen. Lass deiner Fantasie freien Lauf.

Ich wünsche Dir guten Appetit und gutes Gelingen! Antje Müller

Für Updates und mehr Rezepte bestell hier meinen Newsletter (natürlich gratis):

<https://antjemueller.de/newsletter>