Tici Kaspar

GRÜNE SUPPE MIT BRENNNESSELSPITZEN

Für 4 Personen:

- 1 Brokkoli, klein geschnitten
- 1 Zucchini, klein geschnitten
- 3 Handvoll Erbsen, TK
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Kokosöl
- 1 l Gemüsefond (1l Wasser plus 1 Bio-Suppenwürfel)
- 1 Lorbeerblatt
- 12 Stk. Brennnesselspitzen
- Schuss Schlagobers oder Crème fraîche
- Spritzer Zitronensaft

Einlage

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit Kokosöl goldgelb anschwitzen.
- Mit 1l Wasser aufgießen und 1 Bio-Suppenwürfel beimengen und aufkochen lassen.
- Gemüse und Lorbeerblatt beimengen und weich kochen, 1 Minute vor dem Mixen die Brennnesselspitzen zugeben.
- Die abgetropften Kichererbsen auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech legen.
- Mit Öl, Gewürzen sowie Salz und Pfeffer marinieren, im Ofen bei 190C° Ober/Unterhitze ca. 15 – 20 Minuten knusprig backen.
- Die Suppe in einen leistungsstarken Standmixer fein pürieren, mit Crème fraîche oder einem Schuss Obers verfeinern und mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.
- In Suppenteller eingießen und mit knusprigen Kichererbsen servieren.

TIPP! Statt den Kichererbsen schmecken Backerbsen als knusprige Einlage auch köstlich!

Zubereitungszeit: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht