

Cremige Röstgemüsesuppe mit Kichererbsen

Gesamtzeit **55 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit 40 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1482 kJ / 354 kcal

Fett: **15 g** Eiweiss: **10 g**
Kohlenhydrate: **43 g**

ZUTATEN

3 Portion(en)

3	Kartoffeln
0.5	Süsskartoffel
2	Karotten
1	Zwiebel
1	Lauch
1	Knoblauchzehe
2.5 cm	Stück Ingwer
0.5 Bund	Koriander
3 EL	Olivenöl
1 TL	gemahlener Kreuzkümmel
1 l	Gemüsebouillon
200 ml	Tomatenpassata
2 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
0.5 TL	gemischter Pfeffer
Zusätzlich:	
100 g	gekochte Kichererbsen
50 g	Knollensellerie
0.5 Bund	Koriander
2 EL	Sauerrahm

ZUBEREITUNG

Schritt 1

3 Kartoffeln - **0.5** Süsskartoffel - **2** Karotten - **1** Zwiebel - **1** Lauch - **1** Knoblauchzehe - **2.5 cm** Stück Ingwer - **0.5 Bund** Koriander - **3 EL** Olivenöl - **1 TL** gemahlener Kreuzkümmel
Den Backofen auf 190 °C vorheizen. Alle Kartoffeln, die Karotten, die Zwiebel und den Lauch waschen und würfeln. Den Knoblauch, Ingwer und die Kräuter fein hacken. Alles auf ein Backblech geben, im Öl schwenken, mit Kreuzkümmel bestreuen und 25 Minuten goldbraun backen.

Schritt 2

1 l Gemüsebouillon - **200 ml** Tomatenpassata - **2 EL** Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack - **0.5 TL** gemischter Pfeffer
Das gebratene Gemüse in einen Topf geben, mit der Bouillon und der Tomatenpassata aufgiessen und 15 Minuten kochen lassen. Die Mischung zu einer glatten, cremigen Suppe pürieren und mit Kikkoman Ponzu Zitrone und Pfeffer abschmecken.

Schritt 3

100 g gekochte Kichererbsen - **50 g** Knollensellerie - **0.5 Bund** Koriander - **2 EL** Sauerrahm
Die Suppe mit den gekochten Kichererbsen, dem geriebenen Knollensellerie, dem gehackten Koriander und dem Sauerrahm servieren.