

# Kichererbsen-Tomatensuppe à la Mehr-Gottesdienst

## Teil 1 - die Kichererbsen (für 4 Personen)

Am Vortag 250 g Kirchererbsen in  $\frac{3}{4}$  Liter Wasser einweichen.

Am nächsten Tag 4 Zwiebeln und 4 Knoblauchzehen schälen, würfeln und in Öl braun anbraten.

Die abgetropften Kichererbsen dazugeben und alles in 1  $\frac{1}{2}$  Liter Gemüsebrühe 75 Minuten kochen lassen (im Schnellkochtopf 20 Minuten).

Währenddessen:

3 große Möhren, 1 Stange Staudensellerie, 1 Stange Lauch klein schneiden und in Öl dünsten.

Zu gegebener Zeit: alles zusammenfügen und pürieren.

## Teil 2 - die Tomaten (dann mag es für mehr Personen reichen)

Den Inhalt von 2 Dosen gewürfelter Tomaten hinzugeben (während der Tomaten-Saison gerne frische!).

Und: etwas Fruchtiges: 1 geriebener Apfel oder 2 EL Sanddornsaft oder  
1 EL Birnendicksaft

und: etwas Würziges: 1 Bund Basilikum, gehackt oder  
getrocknetes Basilikum, gemörsert

hinzugeben.

## Teil 3 - das Abschmecken

Hierzu eignen sich nach eigenem Belieben (und / oder):

Kreuzkümmel, Koriander, Salz, Pfeffer, Harissa, Zitronensaft  
oder was du sonst noch so denkst.

## Teil 4 - das Garnieren und Servieren (geht auch ohne)

auf die Suppe im Teller geben:

eine Mischung aus  $\frac{1}{2}$  Bund Koriandergrün, gehackt und 4 EL Frischkäse  
oder:

2 EL Kürbiskernen, in der Pfanne geröstet (ohne Öl)

Gesegnete Mahlzeit!