

EIN TOPF HEIMAT Rezept

Kichererbsen-Suppe mit gerösteten Brotwürfeln

300 g getrocknete Kichererbsen
150 g Suppengemüse (Sellerie, Pastinake, Karotte, Lauch)
500 g Suppenfleisch
1/2 TL Zitronenabrieb (Bio-Qualität)
Salz
Pfeffer
8 Scheiben Vollkorntoast

(Quelle: Brigitte Meister: Das Auswanderer Kochbuch)

Kichererbsen über Nacht (oder mindestens 12 Stunden) einweichen. Das Einweichwasser mehrmals wechseln. Die Kichererbsen gut abspülen und mit frischem Wasser aufsetzen. Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. Bio-Zitrone waschen und abreiben. Zitronenabrieb, Gemüsegewürfel und Fleisch zu den Kichererbsen geben. Bei geschlossenem Deckel auf mittlerer bis kleiner Flamme zirka 2 Stunden köcheln lassen. (Im Schnellkochtopf geht es schneller, hier benötigen Kichererbsen zirka 15 bis 20 Minuten). Das Kochwasser sollte die Zutaten knapp bedecken.

In der Zwischenzeit die Brotscheiben in grobe Würfel schneiden. Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen und die Würfel anrösten.

Wenn die Kichererbsen gar sind, Fleisch herausnehmen und in Würfel schneiden. Das Gemüse und die Kichererbsen zerstampfen oder durch die grobe Lochscheibe einer flotten Lotte drehen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleischwürfel zurück in die Suppe geben, alles noch einmal erhitzen. Mit den Brotwürfeln servieren.