



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGAN - 1 PORTION

ARABISCHE KICHERERBSEN-SPINAT-SUPPE

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel 1 Minute anbraten. Die Kichererbsen hinzufügen und weitere 3 Minuten anbraten.
4. Die Gemüsebrühe hinzufügen, alles nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kurkuma, Ras el Hanout und Zimt würzen und 20 Minuten köcheln lassen.
5. Den Spinat mit dem Zitronensaft und der Minze in den letzten 5 Minuten hinzugeben und die Suppe anschließend servieren.

ZUTATEN

250 g Kichererbsen, Dose

100 g Spinat

350 ml Gemüsebrühe

0,5 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

2 TL Zitronensaft

1 TL Minze, gehackt

Salz

Pfeffer

Paprikapulver, rosenscharf

Kurkuma

Zimt

Ras el Hanout



468
Kalorien



42 g
Kohlenhydrate



21 g
Eiweiß



17 g
Fett



18 g
Ballaststoffe