

## Kichererbsensuppe mit Blattspinat

### Zutaten (für 4 Personen)

400 g	frischer Blattspinat, alternativ tiefgekühlt
ca. 450 g	Kichererbsen, gekocht
250 ml	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
1-2 Zehen	Knoblauch
2 EL	Öl, z. B. Rapsöl
2 TL	Currypulver
1	rote Peperoni, alternativ Chiliflocken
250 g	kleine Tomaten
200 ml	Kokosmilch
100 g	Frischkäse natur oder z. B. saure Sahne bei gewünschter Kalorienreduktion
	Paprikapulver
	Salz
	Schwarzer Pfeffer
	Petersilie oder Koriander nach Belieben

### Zubereitung:

1. Den frischen Blattspinat gut waschen und grob klein schneiden, Tiefkühlspinat auftauen lassen.
2. Die Kichererbsen in ein Sieb geben, abwaschen und abtropfen lassen. Die Hälfte davon mit der Gemüsebrühe pürieren.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im Rapsöl goldbraun dünsten. Spinat hinzufügen und etwa 1 Minute mitdünsten.
4. Kokosmilch, pürierte Kichererbsen und Frischkäse in den Topf geben und gut verrühren. Die restlichen Kichererbsen hinzufügen und alles kurz aufkochen lassen.
5. Mit Curry, fein gehackter Peperoni, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Cocktailtomaten halbieren, zur Suppe geben und nur kurz erwärmen.
6. Mit gehacktem Koriander oder glatter Petersilie garnieren.

### Guten Appetit!