

Kichererbsen-Linsensuppe mit Hackfleisch

2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
5 EL	Öl
200 g	rote Linsen
80 ml	Weißwein
1 l	Gemüsebrühe
200 g	Schlagsahne
200 g	Kichererbsen
300 g	Rindermett
	Salz, Pfeffer
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
2–3 TL	Kurkuma
2 Stiele	Koriander
2 Stiele	glatte Petersilie
4 TL	Joghurt



Kichererbsen über Nacht einweichen.

Kichererbsen 45 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen.

Zwiebeln würfeln

Knoblauch grob schneiden.

2 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen.

Zwiebeln, Knoblauch und Linsen darin ca. 4 Minuten andünsten, dabei gelegentlich umrühren.

Mit Wein ablöschen, Brühe und Sahne aufgießen.

Hitze reduzieren und ca. 12 Minuten köcheln lassen.

Kichererbsen in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

2 EL Öl in einer weiten Pfanne erhitzen.

Mett darin unter Rühren ca. 6 Minuten krümelig anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

Herausnehmen und warm halten.

Pfanne zurück auf den Herd stellen. 1 EL Öl hineingeben und erhitzen.

Kichererbsen darin kräftig anbraten.

Kichererbsen zu den Linsen geben und weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Suppe mit dem Schneidstab fein pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken.

Kräuter fein hacken.

Suppe in Schalen anrichten.

Mett als Einlage hineingeben.

Mit Kräutern bestreuen und je mit 1 TL Joghurt garnieren.