

Zucchinicremesuppe mit Kichererbsen



Zutaten

1 Zwiebel
500 g Zucchini
1 Dose / 250g - 300g Kichererbsen
1 EL Olivenöl
500 g Wasser
1 EL Gewürzpaste
1 - 2 EL Doppelrahm-Frischkäse
(natur oder Kräuter)
Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel
frische Kräuter
(Petersilie, Schnittlauch usw.)

Zubereitung

Zwiebel schälen und halbieren, Zucchini in Stücke schneiden und mit den Kichererbsen (ca. 250 g - 300 g, abgetropft) in den Mixtopf geben und 5 Sek. auf Stufe 5 zerkleinern.

Olivenöl dazugeben und 3 Min. auf der Varoma Stufe 2 dünsten.

Wasser und Gewürzpaste für Gemüsesuppe dazugeben und 15 Min. bei 100°C auf Stufe 2 kochen. Den Frischkäse dazugeben und langsam ansteigend für 30 Sek. auf Stufe 4 - 8 pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel (optional) abschmecken und mit frischen Kräutern (Petersilie, Schnittlauch usw.) bestreuen und genießen.