

Orientalische Gemüsesuppe

Zutaten für 6 Portionen:

1 El Olivenöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Gemüse z.B. Süßkartoffeln, Butternut-Kürbis, Karotten, Rüben ...
ca. 1 l Fond z.B. Gemüsefond
80 g getrocknete Früchte
je 1 Tl Kurkuma-, Kreuzkümmel-, Zimt- und geräuchertes Paprikapulver
1 Tl Harissapaste oder -pulver
Salz, Pfeffer
5 Tomaten
250 g gegarte Kichererbsen
2-3 El fein geschnittene Petersilie
Granatapfel- oder Maulbeersirup
100 g Feta

Vorbereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Gemüse waschen, schälen und in Würfel (etwa 1 cm) schneiden.

getrocknete Früchte entsprechend klein schneiden z. B. fein würfeln.

Tomaten, wie üblich häuten und samt Kernen in Würfel schneiden.

Kichererbsen aus der Dose in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Zubereitung:

1. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen.
2. Gemüswürfel zugeben und mitschwitzen.
3. Hellen Fond zugeben.
Aufkochen und etwa 20 Minuten köcheln lassen.
4. Getrockneten Früchte, Tomatenwürfel und Gewürze zugeben.
Die Suppe gar köcheln lassen.
Kurz vor Schluss die Petersilie zugeben, abschmecken.
5. Mit Sirup und „grob gebröseltem“ Feta servieren.