

Tomaten-Suppe mit Knusper-Topping

Für 2 Portionen

265 g Kichererbsen	1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	0,25 TL Paprikapulver	500 g passierte Tomaten
2 EL Haferflocken	150 ml Orangensaft	50 g Cashewkerne
15 g Basilikum		

Kichererbsen gut abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein würfeln. In einen beschichteten Topf Kichererbsen, 1 EL Öl, Salz und Paprikapulver geben und 3 Minuten anbraten. Kichererbsen herausnehmen und beiseite stellen.

1 EL Öl in den Topf geben und Knoblauch darin kurz anbraten. Passierte Tomaten mit Haferflocken und Orangensaft in den Topf dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz aufkochen lassen.

Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne rösten. Basilikum waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.

Suppe auf Tellern verteilen. Kichererbsen, Kerne und Basilikum darüber streuen.

NN am 18. Dezember 2025