



## Praxis für Ernährung und Gesundheit Beratung | Therapie

### Kichererbsensuppe

#### Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 EL Albaöl
- 280g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Orangenmarmelade
- 2 EL Apfelessig
- 2 TL rote Currypaste
- Salz, Pfeffer, Curry
- 2 EL Frischkäse fettarm

#### Zubereitung:

Zwiebeln in feine Würfel schneiden. In einem Topf das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Die Kichererbsen zugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Marmelade, Essig und Currypaste und Frischkäse zugeben, 20 Minuten köcheln lassen und fein pürieren.