



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?  
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760

hallo@chriskochtüte.de

facebook.com/chriskochtuete (Eine Review wäre toll!)

chriskochtüte.de

Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg



# Cremige Blumenkohlcremesuppe mit knusprig-gebackenen Harissa-Kichererbsen

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen lies dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Olivenöl, Salz, Pfeffer, Wasserkocher, Messbecher, Messer, Schneidebrett, Backblech mit Backpapier, Pürierstab, eine kleine Tasse sowie einen großen Topf bereit. So lässt es sich entspannt kochen. Und in ca. 30 Min gibt´s schon lecker Essen.

Backblech mit Backpapier auslegen und Backofen auf 200 Grad vorheizen. **Kichererbsen** in einer kleinen Schüssel mit Olivenöl (1P: 1 TL/2P: 1 EL) etwas Salz, Pfeffer und dem **Harissa-Gewürz** vermengen. Gut durchrühren. Kichererbsen auf dem Backblech verteilen und ca. 25 Min kross backen. **Petersilie** waschen und klein hacken.

**Zwiebel** und **Knoblauch** schälen und klein schneiden. Vom **Blumenkohl** die Blätter und den Strunk entfernen, Rest kurz abwaschen und grob in kleine Röschen schneiden. Einen guten Schuss Olivenöl in einen großen Topf geben und Zwiebel, Knoblauch sowie Blumenkohl dazugeben und ca. 5 Min auf hoher Hitze anbraten. Ab und zu umrühren. Etwas Salzen und pfeffern. Währenddessen Wasser (1P: 350ml/2P: 700ml) im Wasserkocher aufkochen. Wasser mit **Brühpulver** in den Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 15 Min ohne Deckel kochen lassen, bis man den Blumenkohl leicht mit einer Gabel teilen kann. (Jetzt kurz die Kichererbsen im Ofen wenden). Wenn der Blumenkohl weich ist, den **Schmand** hinzufügen und alles bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. Nach Wunsch noch etwas kochendes Wasser hinzufügen, falls zu dickflüssig.

Kichererbsen aus dem Ofen holen. Die Suppe in schöne, tiefe Teller füllen und Kichererbsen darüber geben. Mit Petersilie garnieren. Einen Spritzer Olivenöl sowie etwas Saft von der **Zitrone** darüber geben. Das war´s schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Gepackt von

Chris

Ich würde mich freuen von dir zu hören. facebook.com/chriskochtuete wäre toll Mal unzufrieden? Dann tut mir das Stand und du bekommst dein Geld zurück



Eine Review auf oder schreib an hallo@chriskochtuete.de. schrecklich leid. Komm zu mir an den oder eine aktuelle Tüte kostenlos.

