

Zutaten für 4 Personen

250 g Kichererbsen

1 feingehackte Knoblauchzehe (nicht zwingend, man kann alternativ abschließend mit Knoblauchpulver oder -salz abschmecken)

1 Zweig Rosmarin

4 EL Tomatenmark

250 g kleine Nudeln (z.B. Hörnchen)

Zubereitung

Die Kichererbsen, über Nacht einweichen und mit 1 - 1,5 l Wasser gar kochen (oder eine große Dose Kichererbsen, frisch ist aber besser). Die Hälfte der Kichererbsen pürieren und wieder zu den übrigen geben. Die feingehackte Knoblauchzehe in Öl anbraten. Wenn diese glasig ist, den Rosmarin (nur die Nadeln) zufügen und anbraten. Er soll nicht verbrennen, 4 EL Tomatenmark zugeben, mit Suppe ablöschen und diese Mischung an die Suppe geben. Die kleinen Nudeln in die Suppe geben und garen. Mit Pfeffer und Salz nach Belieben abschmecken. Sollte sich die Suppe als zu fest erweisen, kann man mit etwas Gemüsebrühe nach Wunsch "verdünnen". Vor dem Servieren wird auf jede Portion 1 Schuss kalt gepresstes Olivenöl gegeben. Wenn man vermeiden möchte, dass die Suppe (Rest) zu sehr eindickt, Nudeln separat garen und nur soviel in die Suppe geben, wie gerade erforderlich.

Tipp

Simpel in der Zubereitung - aber köstlich. Evtl. Rest kann zusammen mit frischen Tomaten und/oder Paprika, Gurke zu einem Salat verarbeitet werden, da die Suppe, lässt man sie stehen, "eindickt".