



### Kichererbsencremesuppe

Für 2-3 Personen als Hauptgericht; 4-5 Personen als Vorspeise



Zutaten	Zubereitung
1 EL Sonnenblumenöl; 1 Zwiebel kleingeschnitten ca 300 g Karotten kleingeschnitten	In einem Topf andünsten
Koriander, Pfeffer, Kurkuma und Knoblauch	dazugeben, andünsten
Gemüsebouillon oder Kraftsuppe, Salz	Dazugeben; dünsten, bis die Karotten halb gar sind (evtl. etwas Wasser hinzufügen)
Ca 300 g Gekochte Kichererbsen (1 Glas=ca 220 g)	dazugeben
Spritzer Zitronensaft Klein gehackte Petersilie	dazugeben
Rosenpaprika	darüber streuen; alles ca. 10-20 Minuten garen
1-2 dl frischer Vollrahm	Dazugeben, evtl. noch etwas Wasser oder Bouillon
	Ein Drittel des Kichererbsengemüses auf die Seite nehmen; den Rest pürieren; wieder alles in den Topf zurück
	Abschmecken, mit Petersilie garnieren

	<b>Wirkung:</b> nährend, baut Qi (Energie) auf (insbesondere Milz und Niere), nährt das Blut, ausgleichend (Verdauung, Blutzucker, Nerven)
--	--