



Bio Marokkanische Gemüsesuppe mit Kichererbsen und Bulgur

Zutaten Angaben für 10 Portionen

	Art.-Nr.	Menge	Zutat
	922070	80 ml	Olivenöl
	889158	150 g	Zwiebeln (Würfel)
	770280	10 g	Knoblauch
	70259	300 g	Karotten frisch
	115992	200 g	Bio Kürbis Würfel TK
	319297	300 g	Zucchini frisch
	174816	200 g	Staudensellerie frisch
	574575	200 g	Champignon braun frisch
	835301	30 g	getrocknete Aprikosen ungeschwefelt
	487874	30 g	Rosinen (nach Belieben)
	443018	10 g	Harissa
	787573	3 g	Zimt
	908945	3 g	Koriander gemahlen
	875630	3 g	Kreuzkümmel gemahlen
	547116	10 g	geräuchertes Paprikapulver
	900814	400 g	Tomatenpassata
	964148	1000 ml	Gemüsebouillon (50 g Pulver)
	167742	200 g	Kichererbsen aus der Dose (ohne Sud)
	787796	20 g	Salz
	876013	2 g	Pfeffer schwarz gemahlen
	235996	20 g	Petersilie geschnitten
	943408	300 g	Bulgur
	964148	800 ml	Gemüsebouillon (aus 30–40 g Pulver)

Zubereitung

Das Gemüse putzen, waschen und in ca. 1–2 cm große Stücke schneiden. Die getrockneten Aprikosen ebenfalls etwas klein schneiden.

Das Olivenöl in einer Kippbratpfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei milder Hitze 3–4 Min. anschwitzen. Anschließend das Gemüse und die Aprikosen hinzufügen und für weitere 1–2 Min. anbraten. Harissa, Zimt, Koriander, Kreuzkümmel und geräuchertes Paprikapulver dazugeben und unter Rühren kurz anschwitzen. Anschließend die Tomatenpassata sowie die Gemüsebrühe (zunächst ½ Menge) dazugeben und unterrühren. Den Deckel schließen und die Suppe ca. 20 Min. langsam garen.

Die Kichererbsen unter fließend kaltem Wasser gründlich abspülen, abtropfen lassen.

Nach 20 Min. Garzeit die Kichererbsen und die Rosinen sowie die restliche Brühe zum Eintopf geben und unterrühren. Für weitere 10 Min. garen. Den Eintopf kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit viel geschnittener Petersilie vollenden.

Bulgur in einen tiefen GN-Bräter geben und mit kochender Gemüsebrühe auffüllen. Bei 100 % Dampf ca. 10 Min. garen. In dem ausgeschalteten Gerät noch ca. 10 Min. quellen lassen.

Bei der Ausgabe zuerst eine Kelle Bulgur in den tiefen Teller geben und mit der Gemüsesuppe auffüllen. Als Beilage passt Vollkornbrot oder Fladenbrot.