

FAMILIENHÄPPCHEN

GIGELISUPPE

Zeitaufwand: ca. 20 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 8 dl kräftige Gemüsebouillon
- 1 Pack Spinat (oder Nüsslisalat)
- 1 Schuss Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 40g Sonnenblumenkerne oder Kernenmischung

1. Die Kichererbsen abspülen und abtropfen. Zwiebel und Knoblauch in Stücke schneiden, mit $\frac{3}{4}$ der Kichererbsen im warmen Öl ankämpfen. Bouillon dazu giessen.
2. Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten köcheln. Den Nüsslisalat dazugeben, pürrieren und würzen.
3. Kerne und Kichererbsen in einer Pfanne ohne Fett ein paar Minuten rösten. Über die Suppe streuen.