



Ein Service von:

[intervallfasten.org](http://intervallfasten.org)

---

## Asiatische Kichererbsen-Gemüsesuppe

### RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE ABENDESSEN



Würzige, aromatische Suppen werden in Asien in Suppenküchen am Straßenrand angeboten und im China-Restaurant stehen einige auf der Karte. Wenn es mal schnell gehen muss, ist diese Suppe mit vielen gesunden Zutaten fix vom Herd auf dem Tisch. Ein wenig Gemüse schnippeln und der Rest erledigt sich fast von selbst.

<b>Zutaten:</b>	
-----------------	--

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](http://intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

<ul style="list-style-type: none"><li>• 350 g Kichererbsen - aus dem Glas, abgetropft</li><li>• 150 g TK-Erbesen</li><li>• 100 g Asia-Nudeln - Glasnudel</li><li>• 1,5 l Gemüsebrühe</li><li>• 2 EL Erdnussöl</li><li>• 1 EL Tomatenmark</li><li>• 1 EL Sojasauce</li><li>• 1 Zwiebel</li><li>• 1 Knoblauchzehe</li><li>• 2 Stangen Sellerie</li><li>• 2 Karotten</li><li>• 1 TL Currypulver</li><li>• 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen</li><li>• 2 EL Korianderblätter, gehackt - alternativ glatte Petersilie</li><li>• Salz, Pfeffer aus der Mühle</li></ul>	<p><b>Für den nicht fastenden Partner*in:</b> Eine größere Portion reichen bzw. mehr Glasnudeln kochen.</p> <p><b>Für Vegetarier:</b> geeignet</p>
---	--

### **Kalorien pro Portion:**

**kcal**

510

### **Zubereitung:**

1. Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. In einem großen Topf Öl erhitzen, die klein gewürfelte Zwiebel und den gepressten Knoblauch darin in 1-2 Minuten glasig dünsten.
3. Sellerie, Karotte hinzugeben, mit Currypulver und Kreuzkümmel würzen und 2 Minuten garen.
4. Tomatenmark leicht anrösten, Kichererbsen hinzufügen und mit der Gemüsebrühe ablöschen.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

5. Alles zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.
6. Anschließend TK-Erbesen, Glasnudeln und Koriander oder Petersilie untermischen, ca.2-3 Minuten in der Suppe garen lassen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

**Rezept-Tipp:**

Wenn Sie es scharf mögen, geben Sie frische kleingehackte rote Chilischote dazu oder würzen die Suppe mit Chiliflocken.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.