

Süßkartoffel-Kichererbsensuppe mit Butter-Cashews und Oreganocrème vegetarisch

Es köchelt im Suppentopf: Süßkartoffel und Kichererbsen werden fein püriert und von frischem Oregano, getrockneter Chili und knackig-buttrigen Cashewkernen umgarnt.



🕒 **25 min** Zubereitungszeit
👤 **2, 4 und 6 Personen**
🔪 **Pürierstab** erforderlich



Kochhaus

Öffnungszeiten: Mo-Sa 10-21 Uhr
www.kochhaus.de

Berlin

Kochhaus Kreuzberg
Bergmannstraße 94

Kochhaus Prenzlauer Berg
Schönhauser Allee 46

Kochhaus Schöneberg
Akazienstraße 1

Frankfurt am Main

Kochhaus Bockenheim
Leipziger Straße 43

Hamburg

Kochhaus Eimsbüttel
Heußweg 41

Kochhaus Eppendorf
Eppendorfer Landstraße 86

Kochhaus Ottensen
Bahrenfelder Straße 120

Köln

Kochhaus Sülz
Sülzburgstraße 66

München

Kochhaus Gärtnerplatz*
Gärtnerplatz 5

Kochhaus Haidhausen*
Weißenburger Straße 26

Kochhaus Schwabing*
Hohenzollernstraße 74

Münster

Kochhaus Münster*
Windthorststraße 68

Regensburg

Kochhaus Regensburg*
Schwarze-Bären-Straße 2

Abweichende Öffnungszeiten:
*Mo-Sa 10-20 Uhr

Mit der Kochhaus-
iPhone-App scannen
und Rezepte bequem
digital sammeln!



Infos: www.kochhaus.de/App



Wissenswert



Die Kichererbse, eine kleine, runde Hülsenfrucht, zaubert Orientflair auf unseren Suppenteller.

Die ursprünglich aus Asien stammenden Kichererbsen gehören zur Familie der Hülsenfrüchte und sind bis heute fester Bestandteil der orientalischen Küche. Ihr Name stammt nicht etwa vom Kichern, sondern von ihrer lateinischen Wortherkunft *cicer*. Klein und rund, mit bezauberndem Namen, sind sie nicht nur vielseitig einsetzbar, sondern auch sehr gesund. Die kleinen Alleskönner ergeben hier mit gebratener Süßkartoffel, Lorbeer, gebratenen Cashewkernen und getrockneter Chili einen vollen Teller Suppenglück.

Unsere Weinempfehlung



Pinot Grigio delle Venezie
Kochhaus, Italien

trocken, fruchtig, elegant

Zuhause ist dieser feine und elegante Weißwein in den Hügeln zwischen den Orten Vicenza und Treviso im Herzen des norditalienischen Venetiens. Speziell für das Kochhaus kreiert und abgefüllt begegnet der Pinot Grigio mit seiner fein ausgewogenen Frucht und der ausbalancierten Säure unserer cremigen Suppe höchst charmant. Gut gekühlt verzaubert er uns auch an lauen Sommerabenden als entspannter und aromatischer Begleiter.

Neuigkeiten



An die Töpfe, fertig, los! Schauen Sie bei unseren Kochkursen den Profis über die Schulter.

Sie wollten schon immer einen Einblick in die Küchengeheimnisse der Profiköche gewinnen? Diese Chance bekommen Sie bei unseren exklusiven Kochkursen. Wir nehmen Sie mit auf eine kulinarische Reise: www.kochhaus.de/Kochkurse-Events

Sie haben kein Kochhaus in Ihrer Nähe? Dann lassen Sie sich von unseren unkomplizierten Kochboxen überzeugen. Ganz bequem liefern wir Ihnen wechselnde Kochhaus-Rezepte nach Hause: www.kochhaus.de/Kochboxen

Süßkartoffel-Kichererbsensuppe mit Butter-Cashews und Oreganocrème



1
Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Schalotte sowie Knoblauch pellen und fein hacken. Chili fein zerbröseln.



2
In einem Topf 1 bzw. 2 EL* Öl erhitzen und Schalotte sowie Knoblauch 2 Minuten bei mittlerer Temperatur anbraten.



3
Brühwürfel, Lorbeerblatt sowie die Hälfte der Süßkartoffelwürfel hinzugeben, mit 100 bzw. 200 ml* Weißwein sowie ½ bzw. 1 Liter* warmem Wasser ablöschen, aufkochen und 15 Minuten bedeckt bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.



4
Währenddessen eine kleine Pfanne ohne Öl erhitzen und Cashewkerne ca. 2 Minuten bei mittlerer Temperatur goldgelb anrösten. Butter hinzugeben und ca. 2 weitere Minuten goldbraun rösten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.



5
Verbliebene Süßkartoffelwürfel sowie Chili in die zuvor verwendete Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten rundum hellbraun braten. Mit ¼ bzw. ½ TL* Salz sowie nach Geschmack mit Pfeffer würzen.



6
Einige Oreganospitzen für die Dekoration beiseite legen, verbliebene Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken und in einer Schüssel mit der Hälfte der Crème fraîche vermengen. Mit ¼ bzw. ½ TL* Salz, ½ bzw. 1 TL* Zucker sowie nach Geschmack mit Pfeffer würzen.



7
Das Lorbeerblatt entfernen, verbliebene Crème fraîche zur Süßkartoffelsuppe geben, Topf vom Herd nehmen und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren.



8
Kichererbsen abtropfen, zur Suppe geben und erneut grob anpürieren. Mit 1 bzw. 2 TL* Salz sowie nach Geschmack mit Pfeffer würzen.



9
Süßkartoffel-Kichererbsensuppe in einen tiefen Teller geben und mit gebratenen Süßkartoffeln, Butter-Cashews, Oreganocrème sowie Oreganospitzen garnieren.

Zutaten für 2 Personen: 1 Süßkartoffel, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Oregano, 1 Lorbeerblatt, 150 g Crème fraîche, 20 g Butter, 400 g Kichererbsen, 20 g Cashewkerne, 1 Brühwürfel, 1 getrocknete Chili, 100 ml Weißwein, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

* Mengenangaben beziehen sich auf 2 bzw. 4 Personen.