KIKKOMAN

Einfache Erbsensuppe mit Minze, Kichererbsen und Feta-Käse

Gesamtzeit **35 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.810 kJ / 433 kcal

Fett: **30,6 g** Eiweiß: **14,6 g**
Kohlenhydrate: **28,3 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g	Kartoffeln
100 g	Lauch
1 EL	Butter
200 g	frische grüne Erbsen
700 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Kikkoman Ponzu - Würzsauce mit Sojasauce und Essig, mit Zitronengeschmack
0,5 TL	frisch gemahlener Pfeffer
1 EL	frische Minze

Zum Anrichten

150 g	gekochte Kichererbsen
1 EL	Olivenöl
1 EL	gemahlener Paprika
1 TL	gemahlener Koriander
60 g	Feta-Käse
0,5 TL	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Die Kartoffeln würfeln, den Lauch in Scheiben schneiden. In einer Schmorpfanne die Butter schmelzen, dann die Erbsen dazugeben und mit der Brühe aufgießen. Mit Kikkoman Ponzu Zitrone und Pfeffer würzen. 20 Minuten kochen lassen.

Schritt 2

Inzwischen den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die abgespülten Kichererbsen mit Olivenöl, gemahlenem Paprika und Koriander bestreichen. In eine Form geben und 15 Minuten lang backen.

Schritt 3

Die Suppe in einem Mixer glatt pürieren und mit frischer Minze bestreuen. Mit den gerösteten Kichererbsen und dem zerbröckelten Feta-Käse servieren.