

Einfache Erbsensuppe mit Minze, Kichererbsen und Feta-Käse

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

Nährwertangaben (pro Portion):
1810 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 abgewaschenen Kichererbsen mit Olivenöl, gemahlenem Paprika und Koriander bestreuen. 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.