



Arabische Kichererbsen-Spinat Suppe

★★★★

Suppen & Eintöpfe

Vorbereitungszeit: 25 Min. **Kochzeit:** 20 Min. **Gesamtzeit:** 45 Min.

Schwierigkeitsgrad: Leicht **Portionen:** 4 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

ZUTATEN

- 1 große Zwiebel(n)
- 2 Zehe/n Knoblauch
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Paprikapulver
- ½ TL Zimt
- 2 Dose/n Kichererbsen à 425 g
- 1 Dose/n Kidneybohnen
- ½ Tasse/n Linsen, rote
- 1 ¼ Liter Gemüsebrühe, wahlweise auch Hühnerbrühe
- ¼ Tasse/n Zitronensaft
- etwas Minze, frische (kann auch getrocknet sein)
- 1 Bund Spinat, (ich nehm immer eine Packung TK Spinat)
- Olivener Öl

ZUBEREITUNG

Das Öl in einem Topf erhitzen. Gewürfelte Zwiebeln und gepressten Knoblauch dazugeben und dünsten, bis die Zwiebeln weich sind. Mit der Brühe auffüllen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Linsen, Zitronensaft und gehackte Minze dazugeben. Zugedeckt etwa 20 Minuten kochen, bis die Linsen zart sind.

Tipp: Wer es nicht so suppig mag, kann es auch offen köcheln lassen, dann ist das Ergebnis mehr wie ein Eintopf.

Spinat zugeben und unbedeckt so lange simmern lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist. Zwischendurch mit Salz abschmecken.

Die Suppe schmeckt auch am nächsten Tag noch sehr gut, wenn alles schön durchgezogen ist. Sie schmeckt am besten mit frischem Fladenbrot oder arabischem Brot.