

## **Kichererbsencrèmesuppe mit Kreuzkümmel - ein Rezept von Martin Fauster**



Kichererbsen sind vielfältig einsetzbar und erfreuen sich vor allem im Orient großer Beliebtheit, ob als Brotaufstrich und Dip (Hummus), Falafel oder als Eintopf. Auch in der deutschen Küche erhalten diese leicht nussig schmeckenden Eiweißlieferanten immer mehr Zuspruch. Ihr Eigengeschmack ist vergleichsweise mild, sie harmonisieren deshalb sowohl mit kräftigen Gewürzen wie Kreuzkümmel als auch mit frischen Kräutern wie Thymian.

### **Zutaten für 4 Personen:**

50 ml Olivenöl



2 Schalotten, grob geschnitten  
50 g Fenchel, grob geschnitten  
50 g Staudensellerie, in Stücke geschnitten  
1 St. Knoblauchzehe, angedrückt (mit Schale)  
1 Lorbeerblatt

1 Thymianzweig  
200 g Kichererbsen (am Vortag einweichen)  
½ TL Anapurnacurry  
½ TL Kurkuma  
1 frische Tomate, geschnitten  
1 kleine Scheibe Ingwer  
1 l Gemüsebrühe  
500 ml Tomatensenz (s. [Basisgerichte](#))  
¼ l Sahne  
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel,  
15 Safranfäden  
3 EL Butter

## Tipps von Martin Fauster:

- Geben Sie auf die Reihenfolge beim Würzen Acht, denn Safran und Curry sollten nur kurz angeröstet werden, da ansonsten Bitterstoffe entstehen können.
- Das Gericht hält sich 3 bis 4 Tage im Kühlschrank, kann aber auch eingefroren werden (Die Gewürze verlieren hierbei jedoch etwas an Aroma).

## Zubereitung (circa 1,5 Stunde):



Die geschnittenen Schalotten, mit dem Fenchel, Staudensellerie, Knoblauch und den Kräutern (Lorbeerblatt, Thymian) in Olivenöl anschwitzen. Die eingeweichten und abgetropften Kichererbsen begeben und kurz rösten. Danach die geschnittenen Tomaten und den Ingwer zugeben.



Den Ansatz salzen, pfeffern und erst zum Schluss den Kurkuma, den Curry und die Safranfäden zugeben. Mit der Gemüsebrühe und der Tomatensenz auffüllen. Die Suppe für 45 Minuten köcheln lassen.



Anschließend die Sahne zugeben und einmal aufkochen lassen. Nun ein paar Kichererbsen als Einlage für die Suppe für später herausnehmen.



Die Suppe mixen.



Um noch in der Suppe enthaltene gröbere Stücke, wie z.B. Schalen, zu entfernen, die Suppe durch ein Sieb passieren.



Für die Kreuzkümmelbutter, den gemahlene Kreuzkümmel mit brauner Butter (s. Video „Nussbutter“) im Verhältnis zwei Teile Butter und ein Teil Kreuzkümmel vermengen.



Die beiseitegelegten Kichererbsen in die Teller verteilen. Die heiße Suppe aufmixen (z.B. mit einem Stabmixer), sodass ein Schaum entsteht, und sie dann in vorgewärmte Teller gießen. Die Kreuzkümmelbutter tropfenweise in die Suppe rieseln lassen.

Guten Appetit.

---