

Feurige Silvestersuppe

Für 4 Personen

- 100 g Kichererbsen
- 100 g Kidneybohnen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 rote Pfefferschoten
- 400 g Kartoffeln
- 500 g frisches Sauerkraut
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 l Gemüsebrühe
- 4 EL Tomatenmark
- 2 EL Tomatenketchup
- 150 g saure Sahne
- Kräutersalz
- 1/2 Bund Petersilie, klein gehackt

Zubereitung :

Kichererbsen und Kidneybohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Einweichwasser weggießen, Erbsen und Bohnen in reichlich Salzwasser etwa 45 Minuten gar kochen.

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Pfefferschoten der Länge nach halbieren, Kerne und Trennwände entfernen. Schoten kalt abspülen und in feine Streifen schneiden. Kartoffeln schälen und in kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Sauerkraut kalt abspülen, abtropfen lassen.

Öl in großen Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Pfefferschotenstreifen, Paprikapulver, Cayennepfeffer und Kartoffelstücke dazugeben und kurz mitbraten.

Hitze reduzieren, Sauerkraut und Agavendicksaft hinzufügen. Alles etwa 5 Minuten dünsten. Gemüsebrühe angießen, kurz aufkochen. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln, bis Kartoffelstücke gar sind. Tomatenmark, Ketchup, saure Sahne, Kidneybohnen und Kichererbsen dazugeben. Suppe aufkochen. Mit Kräutersalz abschmecken, Petersilie darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten + Zeit zum Einweichen