

Vegane Tomatensuppe mit Kichererbsen

Luka Simon Thies

Zutaten: 4 große Tomaten

1 Zwiebel

2 Dosen gehackte Tomaten (800 g)

1 Dose Kokosmilch

1 Dose Kichererbsen

Paprikapulver

Toastbrot oder Croutons

Gemüsebrühe

Test

2 EL Ahornsirup

Tomatenmark

Petersilie

3 Knoblauchzehen

Olivenöl, Salz, Pfeffer

Arbeitszeit: ca. 60 Minuten

Gesamtzeit: ca. 70 Minuten

Tomatensuppe:

1. Den Ofen auf 220°C Ober-Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauchzehen auf das Backblech geben und mit Olivenöl bestreichen. Im Ofen etwa 20 bis 30 Minuten backen, bis das Gemüse leicht angeröstet ist.
3. Aus dem Ofen nehmen und in einen Mixer geben*. Gehackte Tomaten und Tomatenmark hinzugeben und cremig pürieren. Anschließend in einen Topf füllen und aufkochen.
4. Kokosmilch, Brühe Pulver, Ahornsirup dazugeben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Suppe mit frischer Petersilie und einem Schuss Kokosmilch servieren oder köcheln lassen, bis das Topping fertig ist.

Kichererbsen:

1. Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Kichererbsen mit Öl und Gewürzen marinieren und auf das Backblech verteilen.
3. Für die Käse Sandwiches die Hälfte der Brotscheiben mit Reibekäse bestreuen. Die restlichen Brotscheiben darauf setzen und mit Olivenöl bestreichen. Dann auf das Backblech geben.
4. Für die Croutons Brotscheiben mit etwas Olivenöl bestreichen und in kleine Würfel schneiden. Dann auf das Backblech verteilen.
5. Alles in den Ofen geben.

6. Kichererbsen insgesamt etwa 30 Minuten knusprig backen. Nach Hälfte der Backzeit einmal „durchrütteln“, damit sie gleichmäßig gebacken werden und zwischendurch die Ofentür öffnen, damit Feuchtigkeit entweichen kann.
7. Sandwiches und Croutons insgesamt je nach gewünschtem Bräunungsgrad etwa 20 Minuten backen.
8. Anschließend aus dem Ofen nehmen und zu der Suppe servieren.

Guten Appetit!