

Orientalische Joghurt-Zitronen-Suppe

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Zwiebeln
- 300 g Zucchini
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Dose (à 150 g) Kichererbsen
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 600 ml klare Hühnerbrühe
- 1 Prise Kurkuma
- 200 g (1,5 % Fett) Naturjoghurt
- 1 Zitrone
- 1 (Größe M) Ei
- 5 Stängel Minze

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Zucchini putzen, waschen und quer in 0.5 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und gut abtropfen lassen.

Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Kreuzkümmel darin andünsten. Die Brühe dazugießen, Zucchini und Kichererbsen hinzufügen und alles mit Kurkuma würzen. Die Suppe einmal aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen.

Inzwischen Zitrone auspressen und den Joghurt mit Zitronensaft und dem sehr frischen Ei in einer Schüssel gründlich verrühren. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

Suppe vom Herd nehmen und die Joghurtmischung langsam unterrühren, die Suppe soll dabei nicht mehr zu heiß sein. Nochmals abschmecken, in tiefe Teller verteilen und mit Minze bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen