



## Marokkanische Harira-Suppe mit Kichererbsen



### ZUTATEN

#### Für 2 Portionen

1 große Zwiebel (oder 2 kleine)  
1½ Zehen Knoblauch  
2 cm frischer Ingwer  
1½ Stangen Sellerie  
2 Karotten  
200 g Kichererbsen (Dose)  
125 g Linsen (Dose)  
1-2 TL Ras el-Hanout  
½ TL Harissa  
1 Dose Tomatenpüree  
600 g Tomaten (gewürfelt)  
100 ml Wasser  
100 g Crème Fraîche

### TOPPING

FrISChe glatte Peterlilie nach Wunsch  
2 Scheiben frischer Ziegenkäse

*Optional: zusätzliche Kichererbsen für etwas Extra-Biss.*

### LIEBER LAKTOSEFREI?

Dann lass die Crème Fraîche weg.

### ZUBEREITUNG

- 1 • Die Zwiebel klein würfeln. Den Knoblauch durchpressen oder fein schneiden. Den Ingwer schälen und mit kleinen Reibe fein reiben. Die Selleriestangen halbieren und in kleine Stücke schneiden. Die Karotten klein würfeln. Die Kichererbsen und Linsen in einem Sieb abgießen.
- 2 • 1 EL Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Zwiebeln und Sellerie darin ±5 Minuten sanft anschwitzen. Kurz vor Schluss noch das Ras el-Hanout-Gewürz dazugeben.
- 3 • Tomatenpüree und Harissa in die Pfanne geben und alles gut verrühren. Unter Rühren die Tomatenwürfel, das Wasser, die Linsen und Kichererbsen dazugeben. Alles für ca. 20 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 • Zum Schluss die Crème Fraîche unterrühren und die Suppe auf Thermo-Lunchpots verteilen. Die Toppings in den oberen Behälter des Lunchpots füllen.

