

„Wolf“-Nudeln

Professional

Scharfe Gemüsesuppe mit Fadennudeln

Suppe

ZUBEREITUNG

ZEIT: 45 MIN. 

Karotte in Scheiben schneiden und mit den Kichererbsen und dem Spinat in Öl in einem Schnellkochtopf anschwitzen. Das Tomatenmark und das Harissa in einem 1/4 l Wasser verrühren, in den Topf geben. 1/2 l Wasser dazu gießen, den Deckel vom Schnellkochtopf aufsetzen und 30 Minuten dünsten. Nudeln begeben, und weitere 5 Minuten kochen. Hat man keinen Schnellkochtopf dann mindestens 2 Stunden köcheln lassen.



ZUTATEN

4-6 Portionen

100 g Suppennudeln

50 g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht)

1 Karotte

100 g TK-Blattspinat

1 el Tomatenmark

1/2 TL Harissa (Paste aus Chilischoten, Knoblauch und Salz)