Nah&Frisch

„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 beigeben, 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)