



© Nelea Reazanteva – stock.adobe.com

## KICHERERBSENTOPF

(10 Kinderportionen)

### Zutaten:

500 g Möhren, 600 g Kartoffeln, 200 g Zwiebeln, 40 ml Rapsöl, 400 g passierte Tomaten, 60 g Tomatenmark, 1 l Wasser, 800 g gegarte Kichererbsen, Jodsalz, Kümmel, Paprikapulver, 300 g Naturjogurt, ggf. gerösteten Sesam

### So wird's gemacht:

Möhren putzen und würfeln, Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Tomaten, Tomatenmark, Möhren und Kartoffeln dazugeben, mit Wasser ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen in die Suppe geben und weitere 10 Minuten kochen. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken. Joghurt und ggf. gerösteten Sesam zum Bestreuen dazu reichen.