Cremige Kartoffel-Lauch-Suppe mit gerösteten Kichererbsen

Zutaten | 4 Portionen

700 g	Kartoffeln, mehligkochend
2 Stangen	Lauch (Porree)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
800 ml	Gemüsebrühe
150 g	Sahne
1 TL	Senf
1 Spritzer	Zitronensaft
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
	Salz, Pfeffer
optional:	Petersilie oder Schnittlauch

Für die gerösteten Kichererbsen:	
1 Dose	Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
1 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
¼ TL	Knoblauchpulver
½ TL	Thymian
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 45-50 Min.

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen. Die Kichererbsen in einem Sieb abgießen, gründlich abspülen und mit einem Küchentuch möglichst trocken tupfen.
- Die Kichererbsen mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Thymian, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und etwa 25–35 Minuten rösten, bis sie goldbraun und möglichst knusprig sind. Zwischendurch wenden.
- Währenddessen die Kartoffeln schälen und würfeln. Den Lauch gründlich waschen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

- Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Lauch hinzufügen und einige Minuten mitdünsten.
- Die Kartoffelwürfel dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Alles aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.
- Die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Sahne und Senf einrühren und mit Zitronensaft, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe ergänzen.
- Die Kartoffel-Lauch-Suppe auf vier Schalen verteilen und mit den gerösteten Kichererbsen garnieren. Nach Belieben mit frisch gehackter Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

Tipp:

Die gerösteten Kichererbsen am besten erst unmittelbar vor dem Servieren auf die Suppe geben. So bleiben sie möglichst knusprig.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
100 kcal	4,2 g	12,2 g	2,8 g	28,0 mg