

die Ebenrainköchin empfiehlt...

## Wirsing-Randen-Kichererbsen-Eintopf



Monatsmenü Oktober 2018 / 4 Personen

1 ½ L	Gemüsebrühe	in einem grossen Topf aufkochen
500 g	Süsskartoffeln, geschält	in kleine Würfel schneiden
		der Gemüsebrühe begeben und 5 Minuten köcheln lassen
500 g	Wirsing	Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden
		der Suppe begeben und 5 Minuten mitköcheln
350 g	Randen, gekocht	würfeln und begeben
240 g	Kichererbsen, gekocht	begeben und kurz erwärmen
	Salz, Pfeffer	
	nach Belieben Kurkuma und	
	Kreuzkümmel	würzen
wenig	Crème Fraîche	verfeinern
1 Bund	Petersilie, gehackt	¼ der Suppe begeben und mit dem Rest garnieren

Variante: Süsskartoffeln durch Kürbis ersetzen.

Die Ebenrainköchin wünscht "ä Guete".

**ErnährungPlus**  
mehr als essen und trinken