Kichererbsensuppe
Schurbat Rummus

Schurbat Rummus ist eine Kichererbsensuppe aus Algerien. Sie zeichnet sich durch ihren herzhaften und würzigen Geschmack aus, der durch die Kombination von Kichererbsen, Tomaten und einer Vielzahl von Gewürzen entsteht.
Der Geschmack der Suppe ist reichhaltig und aromatisch, mit einer leichten Süße von den Tomaten und einer angenehmen Schärfe von Gewürzen wie Rosenpaprika und Pfeffer. Die Kichererbsen verleihen der Suppe eine cremige Textur und machen sie besonders sättigend. Oft wird die Suppe mit frischen Kräutern wie Minze oder Petersilie garniert, was ihr eine zusätzliche Frische verleiht.

Herkunft: Algerien
Kategorie: Vorspeisen, Suppen

Marinieren / Einlegen / Ruhen: 8 Stunde(n)
Vorbereitungszeit: 60 Minuten
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

200 g Kichererbsen
200 g Bohnen grün
200 g Zucchini
3 Apfel süß
1 Prise Salz
15 Mandeln
½ Fladenbrot(e)
3 Zehen(n) Knoblauch
4 EL Öl
3 Fleischtomaten
3 Frühlingszwiebel(n)
¼ TL Safran
1 TL Rosenpaprika
1 Prise Pfeffer
20 Minzeblätter zum Bestreuen

Vorbereitung

Die Kichererbsen in einem großen Topf mit 2 Liter Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag zum Kochen bringen und zugedeckt auf kleiner Flamme 1 Stunde köcheln lassen. Die Bohnen waschen, von Fäden befreien und klein schneiden. Die gewaschenen, ungeschälten Zucchini in Scheiben schneiden. Die Äpfel schalen, entkernen und fein würfeln. Alles mit Salz zu den Kichererbsen geben und noch 20 Minuten kochen lassen.

Zubereitung

Die Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen und enthäuten. Das Brot in kleine Stücke rupfen, Knoblauchzehen schälen. Beides mit den Mandeln in einer Pfanne mit 2 EL heißem Öl knusprig braun rösten, dabei ständig umrühren. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die

© 2026 coquina.de

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen und die Haut abziehen und in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln fein hacken und in der Pfanne mit dem restlichen Öl gut anbraten. Dann die Tomatenstücke hinzufügen und kurz weiterdünsten. Die Brot-Mandel-Mischung mit etwas Wasser in einem Mixer pürieren und mit dem Pfanneninhalt in den Topf geben. Den Safran in etwas Suppenbrühe auflösen und mit den anderen Gewürzen hinzufügen. Alles zusammen noch etwa 20 Minuten köcheln lassen. Die Minzeblätter grob hacken, über die Suppe streuen und sofort servieren.

© 2026 coquina.de