

## Heiße Joghurt Suppe

**i** Diese heiße Joghurt Suppe ist reich an wertvollen Inhaltsstoffen und spendet in den kalten Wintermonaten viel Wärme. Sie schmeckt köstlich und ist ein echtes Mood Food!

### Zutaten für 10 Personen

#### Für die Hühnerbrühe

- 500 g Hühnerfleisch am Knochen
- 2,5 Liter Wasser
- 1 kleine Zwiebel gehackt
- 1 Karotte, gehackt
- 1 Stange Bleichsellerie, in Scheiben geschnitten
- 1 Stange Lauch, in Scheiben geschnitten
- ½ Bund Petersilie
- 1 EL Vollkornreis, gewaschen
- 3 Nelken
- 4 schwarze Pfefferkörner
- 1 Zimtstange (2,5 cm)
- 1 EL Salz

#### Für die Suppe

- 1 Liter Hühnerbrühe
- 25 g getrocknete Kichererbsen
- 100 g Vollkornreis, gewaschen
- 500 g Joghurt ( fettarm)
- 2 Eigelb
- 25 g Vollkornmehl

#### Zum Anrichten

- 50 ml Rapsöl
- 1 EL Minze, gehackt

Das Hühnerfleisch mit der Hühnerbrühe und dem Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Schaum von der Oberfläche abschöpfen. Die restlichen Zutaten (außer Salz) zugeben. Den Topf zudecken. Wenn die Flüssigkeit wieder kocht, die Hitze reduzieren und 2 Stunden kochen lassen. Das Salz zugeben, nach 5 Minuten vom Feuer nehmen und die Brühe durchsiehen und Minze dazugeben. Wenn weniger als 1 Liter übrig ist, mit Wasser auffüllen.

Für die Suppe die Kichererbsen vorher 7-8 Stunden in Wasser einweichen. Dann abgießen, mit reichlich Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze kochen, bis sie weich sind.

Etwa 1 Liter von der Hühnerbrühe in einen Topf gießen und den Reis dazugeben. Deckel auflegen und zum Kochen bringen, dann bei geringer Hitze etwa 15-20 Minuten kochen lassen, bis der Reis gar ist. Abseihen und dabei die Flüssigkeit auffangen. Wenn die Flüssigkeitsmenge sich verringert hat, wieder auf 1 Liter auf-füllen.

Etwas Joghurt mit den Eigelb und dem Mehl in einen Topf geben und gut zu einer Paste verrühren. Dann das restliche Joghurt und anschließend die Reisflüssigkeit unterrühren. Den abgeseihten Reis und die Kichererbsen zugeben und erhitzen. Wenn die Flüssigkeit kocht, unter ständigem Rühren 5 Minuten weiterkochen lassen. Nach Belieben salzen, nochmals umrühren und sofort vom Feuer nehmen. (Bei längerer Kochzeit mit dem Salz könnte das Joghurt gerinnen.)

Traditionell wird zum Anrichten Öl in einen kleinen Topf gegossen, Minze hinzugefügt, kurz durchgerührt und über die Suppe geträufelt.

*Zubereitungszeit: 120 min. Ruhezeit: 8 Stunden*

*Nährwertangaben pro Portion:*

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
665	48 g	28 g	48 g



**Tip:** Joghurtsuppe kann statt Reis auf dieselbe Art auch mit geschältem Weizen zubereitet werden. Weichen Sie den Weizen vorher 7-8 Stunden mit den Kichererbsen ein und kochen Sie beides zusammen.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns  
über eine Rückmeldung freuen!**