



600 g Süßkartoffeln  
1 Zwiebel  
Olivenöl  
1 Dose Kichererbsen  
Kreuzkümmel  
Koriander  
Kurkuma  
Salz und Pfeffer  
1 Paprikawurst (Chorizo)  
2 EL Tomatenmark  
500 ml Gemüsebrühe  
150 g Joghurt  
1 Zehe Knoblauch  
2 EL geh. Petersilie



1 Zwiebel  
1 ½ EL Butter  
3 Möhren  
600-700 g Kartoffeln  
3 Kohlrabi  
Kräutersalz  
Thymian, getrocknet  
150 g Joghurt  
Petersilie

## Rezept für KW 19-5

### Süßkartoffelsuppe mit Kichererbsen

Die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Zusammen mit der ebenfalls geschälten und in kleine Ringe geschnittenen Zwiebel in Olivenöl anbraten. Das Tomatenmark mit anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Kichererbsen abtropfen lassen, ebenfalls hinzu geben und mit den Gewürzen abschmecken. 10 Minuten köcheln lassen. Die Wurst in Ringe schneiden, zur Suppe geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Joghurt mit dem geriebenen Knoblauch und Salz verrühren. Die Suppe anrichten und mit einem Klecks Joghurt und der Petersilie anrichten

### Kohlrabi-Pfanne

Zwiebel schälen und fein hacken, in der Butter andünsten.  
Möhren waschen und würfeln, dazugeben und im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 5 Min. schmoren lassen.  
Kartoffeln und Kohlrabi schälen und würfeln, mit Kräutersalz und reichlich Thymian würzen und weitere 15 Min. zugedeckt schmoren lassen.  
Joghurt zugeben und ohne Deckel einige Minuten einkochen lassen.  
Mit gehackter, frischer oder getrockneter Petersilie bestreuen.