

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Die etwas andere Erbsensuppe

Zutaten:

2 EL Olivenöl
200 g Zwiebeln, fein gehackt
600 g Zucchini in grobe Würfel geschnitten
1 TL Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
1 l Gemüsebrühe
400 g TK-Erbesen
2 handvoll Basilikumblätter
1 EL abgeriebene Biozitrone
100 g saure Sahne

Knoblauchöl:

2 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
½ grüne Peperonischote, fein gehackt

Zubereitung:

- Zwiebeln in Olivenöl gut andünsten, aber nicht bräunen.
- Zucchiniwürfel zugeben und unter ständigem Rühren mitdünsten.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit würziger Gemüsebrühe ablöschen und ca. 7 Minuten köcheln, bis die Zucchini weich, aber noch grün sind.
- Die gefrorenen Erbsen und die Zitronenschale dazugeben und 1 Minute rühren.
- Dann den Topf von der Herdplatte nehmen und das Basilikum zugeben.
- Mit dem Stabmixer pürieren, bis die Suppe glatt (und leuchtend grün) ist.
- Wenn die Suppe zu dick ist, etwas heiße Gemüsebrühe dazugeben.
- Für das Knoblauchöl den gehackten Knoblauch im heißen Olivenöl kurz anrösten – aber Vorsicht, dass er auf keinen Fall zu dunkel wird. Die gehackte Peperonischote zugeben.
- Zum Servieren auf jeden Teller einen Klecks saure Sahne und etwas vom Knoblauchöl geben.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel