Erbsensuppe mit Ingwer

Das Rezept für Erbsensuppe mit Ingwer besteht aus einer ungewöhnlichen Kombination von Zutaten, die zusammen wunderbar schmecken.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 1,7 h

Ruhezeit: 2,0 h

Gesamtzeit: 4,0 h



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

350 g	Erbsen
2 EL	Öl
2 Stk.	Zwiebel
350 g	Karotten
250 g	Sellerie
2 TL	Ingwer
1 EL	Koriander
1 EL	Kreuzkümmel
1.5 l	Gemüsebrühe
350 g	Erbsen (tiefgefrorene)
1 EL	Minze
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Joghurt (zum Anrichten)
1 EL	Sauerrahm (zum Anrichten)

Zubereitung

1. Für die Erbsensuppe mit Ingwer zunächst die Schälerbsen für 2 Stunden in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Danach in ein Sieb abgießen, sorgfältig durchspülen und abtropfen lassen.

2. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein hacken, Sellerie waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und reiben. Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen. Das gesamte Gemüse außer Ingwer darin anrösten. Danach Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel zufügen und kurz mitrösten.

3. Die Gemüsebrühe in den Topf füllen, eingeweichte Erbsen hineingeben und alles etwa eineinviertel Stunden bei mittlerer Hitze kochen lassen. Nun die gefrorenen Erbsen zufügen und noch einmal 10 Minuten garen lassen.

4. Anschließend die Hälfte der Suppe in eine Schüssel umfüllen, kurz abkühlen lassen. Mit dem Stabmixer fein pürieren und wieder zur Suppe geben, gut umrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. Minze waschen und fein hacken, unterrühren. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit einem Klecks Sauerrahm oder Joghurt garnieren.

Tipp

Zur Erbsensuppe mit Ingwer Baguette oder Brot reichen.