

Erbsensuppe mit Ingwer und Minze

Zutaten für 4 Personen

- 300g Schälerbsen
- 2 EL Öl
- 1-2 Zwiebeln
- 2-3 Möhren (ca. 300g)
- 2-3 Stangen Sellerie (ca. 200g)
- 2 TL Ingwer, fein gerieben
- 1 EL Koriander, gemahlen
- 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1,5l Gemüsebrühe
- 300g Erbsen, gefroren
- 1 EL Minze, fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- Joghurt oder Saure Sahne

Zubereitung

Die Erbsen 2 Std. lang in kaltem Wasser einweichen. Gut abspülen und abtropfen lassen.

Zwiebel, Möhre und Sellerie zerkleinern. Ingwer reiben.

In einem großen Topf das Öl erhitzen. Zwiebel, Möhre und Sellerie andünsten. Ingwer und Gewürze zugeben. Gemüsebrühe und Erbsen zufügen und 1:15 Std. kochen lassen.

Dann die gefrorenen Erbsen zufügen und 10 Minuten kochen lassen.

Die Hälfte der Suppe abfüllen, kurz abkühlen lassen und in der Küchenmaschine pürieren. Wieder mit dem Rest der Suppe mischen, mit Minze, Salz und Pfeffer würzen.

Auf dem Teller mit einem Löffel Joghurt oder Saure Sahne anrichten.