

FrISChe Kokos-Erbsensuppe

Einen deftigen Erbseneintopf gab's früher bei Oma, die Variante mit Kokosmilch, Limette und frischer Zitronenmelisse ist erheblich leichter, bestens geeignet für warme Tage und erinnert an einen Urlaub in Fernost.

FÜR 2 PORTIONEN

2 Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl
400 g Erbsen (TK)
450 ml Gemüsebrühe
1 Bund Zitronenmelisse
150 g Kokosmilch
2 EL Limettensaft
Salz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin kurz andünsten. Die Erbsen zugeben und kurz mitdünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer alles sehr fein pürieren. Zitronenmelisse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Den Topf vom Herd nehmen. Zitronenmelisse, Kokosmilch und Limettensaft zufügen und erneut pürieren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe auf zwei Schraubgläser verteilen oder in ein großes füllen. Gut verschließen, kühl stellen und den Inhalt innerhalb von 3 Tagen aufbrauchen. Vor dem Verzehr in einem Topf erwärmen, nicht kochen.

TIPP

Anstelle von Zitronenmelisse kannst du auch frische Minze verwenden.

