

Erbsen-Minze-Suppe mit Joghurthäubchen

Kühlt, erfrischt und baut Säfte auf

(Vegetarisch, Laktosefrei, Glutenfrei, fruktosearm, histaminarm)

Zutaten

(für 5 Personen)

- 125ml Kokosmilch (Erde)
- 2 El Butter (Erde)
- 200g griechisches Joghurt (Holz)
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln (Metall)
- 1 MSP Kreuzkümmel gemahlen (Metall)
- 1/2 TL geriebener Ingwer
- ½ Bund frische Minze (Metall)
- ½ TL gemahlener Grüner Pfeffer (Metall)
- 500g Erbsen (Wasser)
- 750 l Gemüsebouillon (Wasser)
- Salz (Wasser)
- 1/8l trockenen Weisswein (Holz)
- 1/2 Bund Petersilie (Holz)
- Zitronensaft (Holz)
- 1 MSP Curcuma gemahlen (Feuer)
- Garam Masala Gewürzmischung

Zubereitung

1. Gemüsebouillon in heißem Wasser auflösen und aufkochen.
2. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden
3. Kräuter waschen, Blätter abzupfen und fein hacken (Minzblätter als Deko aufheben)
4. Ingwer schälen und reiben oder hacken
5. Frühlingszwiebeln in Butter andünsten, Ingwer und gemahlene Kreuzkümmel; Kurkuma und grünen Pfeffer hinzufügen und mit Weißwein aufgießen, 2-3 Minuten einkochen lassen.
6. ¾ der Erbsen hinzufügen und mit Gemüsebouillon aufgießen
7. Die restlichen Erbsen in etwas Salzwasser bissfest kochen
8. Nach ca. 10 Minuten Kokosmilch und Minze (bis auf das Dekoblatt) und Petersilie hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen lassen.
9. Vom Herd nehmen, pürieren und die restlichen Erbsen hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken
10. Abkühlen lassen und lauwarm mit Joghurt, das mit Garam Masala gewürzt wurde, servieren