

Erbsensuppe mit Wasabi Low carb LC



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Frank Klee

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel (geschält)
- 1 Knoblauchzehe (geschält)
- 3 cm Ingwer (geschält) von einem dicken Stück (sonst entsprechend mehr)
- 1 EL Butter
- 80 g Cashewkerne
- 1 l Gemüsebrühe
- 400 g Erbsen frisch oder TK
- 150 g Crème fraîche (ich nehme die leichte mit 17% Fett)
- 1,5 TL Wasabi-Paste nach gewünschter Schärfe eventuell mehr
- 225 g Garnelen roh
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Chiliöl (optional)

Zubereitung:

Die Garnelen auftauen auf Holzspieße stecken und beiseite stellen (wenn welche übrig bleiben werden diese später mit angebraten und im Suppenteller versteckt 😊 ☐)

Den Ingwer, die Knoblauchzehe und die Zwiebel klein schneiden

(Ihr könnt den Multi nehmen... ich nehme das Messer)

In der CC das Flexielement einsetzen und die Butter bei Rührintervall 3 und 120 Grad schmelzen . Ingwer ,Knoblauchzehe und Zwiebel dazugeben und ca. 3-4 Minuten glasig dünsten aber nicht bräunen. Im Anschluss die Cashewnüsse dazu und kurz mit anschwitzen.

1 Liter Gemüsebrühe angießen und die TK Erbsen, so wie ich, gefroren dazu geben. Spritzschutz aufsetzen und Temperatur auf 105 Grad reduzieren. Sobald die Suppe anfängt zu blubbern, kann man die Zeit von 15 min. zum garen, am Timer einstellen.

Wenn die Zeit abgelaufen ist, die Suppe in den Blender füllen 1 El Zitronensaft, Crème fraîche und Wasabi dazu und dann cremig mixen.

Die Garnelen in der Pfanne mit Chiliöl und Salz kurz anbraten. Die losen Garnelen in die Suppe versenken , die Suppe angießen und den Spieß dekorativ oben auf legen. Chilifäden lassen die Suppe noch ein bisschen restaurantmäßiger erscheinen.

Ich finde sie super lecker und wärmend.