

Erbsensuppe mit Joghurt und Minze

Rezept von Stefan Dadarski

Zutaten:

1 Eigelb
1 TL Stärke
400 ml griechischer Joghurt
750 ml Gemüsebrühe
2 EL Butter
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen in feinen Scheiben
3 EL grob gehackte Minze
750 gr. tiefgekühlte Erbsen
Salz/Pfeffer

Zum anrichten:

*100 ml griechischer Joghurt mit einer zerdrückten Knoblauchzehe vermischt
etwas bestes Olivenöl*

Zubereitung:

Eigelb und Stärke in einer großen Schüssel verrühren, Joghurt dazu geben und Hälfte von Brühe/Fond zugeben.

Kessel mit Flexi auf 100 Grad erhitzen und Intervallstufe 2 einstellen. Wenn Temperatur erreicht ist, Butter und Olivenöl (Anmerkung: möglichst am Rand, dann quietscht es nicht) hineingeben. Knoblauch und Hälfte der Minze leicht andünsten.

Die Erbsen begeben und 5 min garen, dann die restliche Brühe angießen und weitere 5 min. köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind.

Jetzt alles fein pürieren. Entweder mit Blender oder direkt im Topf mit Stabmixer.

Dann in den Topf mit Suppe den vorbereiteten Joghurt

einfüllen.

Mit Salz, Pfeffer und eine Prise Kreuzkümmel abschmecken, die Suppe wieder erhitzen, aber nicht kochen. Die Temperatur ausdrehen und restliche Minze einrühren.

Servieren mit etwas vom Knoblauchjoghurt und einem Schuss Olivemöl.

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.

Erbswurstsuppenpulver

Rezept und Fotos von Manfred Cuntz

[Erbswurstpulver](#)