

Erbsen-Minz-Suppe mit Thunfisch-Spieß

Für zwei Personen

100 g Thunfisch	300 g TK-Erbsen	1 Zwiebel
1 rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Zitrone	200 ml halbtr. Weißwein
500 ml Gemüsefond	200 ml Schlagsahne	2 EL dunkle Sojasauce
1 EL flüssiger Honig	30 g helle Sesamsaat	1 Zweig Minze
Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Minze abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen und fein hacken. Chili waschen, halbieren, entkernen und Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebeln und Erbsen darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsefond auffüllen und 15 bis 20 Minuten kochen lassen. Anschließend Sahne angießen, Minze und Chili hinzufügen, Suppe pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit frisch gepresstem Zitronensaft abschmecken und mit dem Pürierstab schaumig aufmixen. Erbsen-Minz-Schaumsüppchen in Gläser füllen.

Für den Thunfisch-Spieß Thunfisch kalt abbrausen, trockentupfen und in Sesam wälzen. In einer Pfanne Öl erhitzen und Thunfisch darin kurz scharf anbraten. Honig und Sojasauce vermengen. Thunfisch aufschneiden und Honig-Soja-Mischung darüber träufeln. Thunfischstücke auf einen Holzspieß geben und auf dem Erbsen-Minz-Süppchen drapieren.

Marko Dietrich am 23. November 2016