

Erbsen-Suppe - etwas exotisch

Für 4 Portionen:

200 g grüne Trockenerbsen	$\frac{1}{2}$ l Wasser	$\frac{1}{2}$ l Gemüsebrühe
1 Tl Cumin	2 El Rapsöl	100 g Zwiebeln
2 bis 3 Knoblauchzehen	500 g gewürfelte Tomaten	100 g Crème fraîche
Petersilie		

Die Trockenerbsen über Nacht einweichen und quellen lassen. Am nächsten Tag in leicht gesalzenem Wasser mit einem knappen Tl Cumin aufkochen und dann etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind. Nach Wunsch durch ein Sieb geben oder pürieren.

Zwiebeln hacken, im Öl glasig dünsten, den durchgepressten Knoblauch dazugeben.

Tomaten gegebenenfalls abtropfen lassen, zerkleinern, mit den Zwiebeln sowie reichlich gehackter Petersilie vermischen. Das Gemisch vor dem Servieren leicht unter die heiße Suppe rühren, je nach Geschmack mit einem Klacks Crème fraîche.

Tipps:

Anstelle von grünen Erbsen können Sie auch geschälte gelbe Erbsen nehmen. Vorteil: Sie brauchen zum Einweichen nur zwei Stunden.

Noch schneller geht es mit frischen grünen (tiefgefrorenen) Erbsen. Diese Suppe ist leichter und eignet sich bei einem Menu auch als Vorsuppe. Ihr Grün leuchtet besonders appetitlich.

Wer es deftig mag, muss auch bei dieser Erbsensuppe nicht auf Würstchen verzichten. Richtig nobel sind gebratene Entenbrustscheiben. Die Crème fraîche können Sie dann weglassen.

Auch bei der Würze darf variiert werden. Thymian – frisch oder auch getrocknet – anstelle von Petersilie gibt eine überraschend mediterrane Note. Und eine Suppe aus frischen Erbsen harmoniert gut mit etwas geriebener Limettenschale, Limettensaft und einem Hauch gehackter Minze.

test Februar 2007