

Kochen

Caroline Autenrieth

Dienstag, 29.04.2025

Erbsencremesuppe mit Kräutern

Für 4 Portionen

Zutaten

1 kg Erbsen in Schoten (ersatzweise 500 g frische gepalste Erbsen oder TK-Erbsen)
 1 Knoblauchzehe
 2 Schalotten
 1 Kartoffel, mehligkochend (80 g)
 2 EL Olivenöl
 750 ml Gemüsebrühe
 200 g Sahne
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 1 TL Bio-Zitronenschale
 etwas Piment d`Espelette

Außerdem

1 Baguette
 1 Knoblauchzehe
 etwas Olivenöl
 1 Bund Kräuter der Saison (z. B. Bärlauch, Dill, Petersilie, Basilikum, Schnittlauch)
 125 g Schmand
 etwas Chili, grob geschrotet



Zubereitung:

1. Erbsen aus den Schoten lösen, abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch und Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Kartoffel schälen, abbrausen und in Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Erbsen (TK-Erbsen gefroren) und Kartoffelwürfel zugeben. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 12–14 Minuten köcheln, bis Erbsen und Kartoffelstücke weich sind.
3. Zutaten in der Brühe fein pürieren und nach Belieben zusätzlich durch ein feines Sieb passieren. Nochmals aufkochen und mit Salz und Piment d`Espelette abschmecken.
4. Kräuter verlesen, abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Baguette in Scheiben schneiden. Knoblauchzehe ungeschält halbieren.
5. Baguettescheiben mit Knoblauch einreiben und mit etwas Öl beträufeln. In einer Pfanne ohne zusätzliches Fett von beiden Seiten goldbraun rösten.
6. Suppe nach Belieben heiß oder eisgekühlt servieren. Zum Anrichten in Schälchen füllen, je 1 Klecks Schmand darauf geben. Mit etwas Chili und Kräutern bestreuen und servieren. Baguette dazu reichen.

Tipp: Die Suppe wird vegan, wenn Sahne und Schmand durch pflanzliche Alternativen ersetzt werden.