

Vegane Erbsensuppe mit Zucchini und Kokosnuss



Stufe 1



Vorbereitungszeit: 15 Min.
Zubereitungszeit: 45 Min.



Zutaten:

1 EL Butter
Olivenöl
1 Zwiebel(n)
2 Selleriestange(n)
1/2 TL Chiliflocken
1/2 TL Salz
1 Zucchini(s)
350 g Erbsen, tiefgekühlt
500 ml Gemüsebrühe
400 g Kokosmilch



Rösle Bratpfannen-Set
ELEGANCE mit
Keramikversiegelung, 2-tlg.



GRAEF Akku-Stabmixer HB
802 in schwarz



Le Creuset Kürbisteller mittel
in offenrot



Dick Gemüsemesser
Superior



Cole & Mason Capstan
Salzmühle, 8,5 cm



Global GF-36 Yoshikin
Gemüsemesser 20 cm,
geschmiedet

1

Zur Vorbereitung die Zwiebel und den Sellerie in kleine Stücke schneiden. Die Zucchini abwaschen und ebenfalls kleinschneiden.

2

Butter und Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Zwiebel und Sellerie hinzugeben und für ca. 5 Minuten anschwitzen.

3

In die Pfanne Salz und Chiliflocken geben und vermischen. Nun Zucchini und tiefgekühlte Erbsen hinzugeben, ebenfalls gut vermengen und weitere 5 Minuten anbraten.

4

Die Gemüsebrühe hinzugeben und alles zusammen 10 Minuten auf niedrig bis mittlerer Hitze köcheln lassen.

5

Nun die Kokosmilch hinzugeben. Weitere 5 Minuten köcheln lassen.

6

Die Herdplatte ausstellen und die Suppe etwas auskühlen lassen. Anschließend mit einem Stabmixer glatt pürieren.

7

Serviert wird bei diesem Rezept optional in ausgehöhlten Kürbissen. Ebenfalls zur Suppe passend sind 5 Minuten in Chili-Öl gebratene Croutons und angeröstete Kürbiskerne.

Die essbaren Kürbisse können nach ihrer Verwendung als Schüssel eingefroren und später weiterverarbeitet werden. Dazu sollten sie vorher sauber gewaschen und gut abgetrocknet werden.