



Erfrischende Erbsen-Basilikum-Suppe

Erbsen sind im Gegensatz zu einigen anderen Hülsenfrüchten leicht verdaulich und haben erst noch reichlich gesunde Inhaltsstoffe zu bieten. Mit dem Rezept von Kochbuchautorin Nadja Zimmermann lässt sich damit superschnell eine köstliche Suppe zubereiten.

Zutaten

Für die Suppe

- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter oder Olivenöl
- 500 g TK-Erbsen
- ca. 800 ml Gemüsebouillon
- 1 Bund Basilikum
- 1 Limette, Saft
- Kräutersalz
- Pfeffer aus der Mühle

Für die Brotchips

- 1 Baguette
- 300–400 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Kräutersalz
- getrocknete Kräuter

Zubereitung

1. Für die Suppe die Zwiebel fein hacken. Butter oder Olivenöl in einem hohen Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Erbsen hinzufügen und kurz mitdünsten. Die Gemüsebouillon dazugießen und alles rund 20 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit für die Brotchips das Baguette in dünne Scheiben schneiden. Das Öl mit den Gewürzen, Kräutern und dem Knoblauch vermischen und die Brotscheiben damit beidseitig dünn einpinseln. Bei 180 Grad im Backofen 10–15 Minuten backen.
3. Basilikum zu den gegarten Erbsen geben und alles pürieren. Den Limettensaft hinzufügen und die Suppe mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Die Brotchips dazu servieren.

Tipp

Die Brotchips halten sich in einem luftdichten Glas bis zu zehn Tage. Bei den Brotchips nicht zu viel Öl verwenden. Sie werden schnell ölig. Die Brotscheiben eignen sich auch zum Apéro, als Snack oder als Beilage zum Salat

Aus dem Buch: «LouMalou – entspannt, musikalisch, vegetarisch», über 90 einfache und schnelle Rezepte. Gerichte aus dem Alltag der populären Bloggerin und Autorin Nadja Zimmermann, AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>