

30 – Broccoli-Erbсен-Suppe

Hintergrund zum Rezept

Im Männerkochkurs haben wir im Herbst 2018 diese Suppe gekocht: Wunderbar! Insbesondere der geschälte Hanfsamen steuern einen außergewöhnlichen Geschmack bei, deshalb unbedingt vorher besorgen, auch wenn das nicht ganz einfach ist. Ich habe den geschälten Hanfsamen schließlich im Internet bestellt.

Zutaten für 4 Personen

- 700 ml Wasser
- 300 g Broccoliiröschen
- 160 g tiefgefrorene Erbsen
- 1 Zwiebel
- 30 g Pistazienkerne, gehackt
- 110 ml Kokosmilch
- 1TL Salz
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 1 – 1 ½ TL gemahlene Ingwer

Zum Garnieren:

- 4 TL Pistazienkerne, gehackt
- 4 TL geschälter Hanfsamen
- ½ Beet Kresse

Zubereitung

Wasser in einem Topf aufkochen, Broccoli und Erbsen zugeben und 4-6 Minuten köcheln. Vier Broccoliiröschen und vier EL Erbsen heraus nehmen und beiseite stellen.

Zwiebel fein würfeln und zur Suppe geben und 15 min köcheln. Pistazienkerne und Kokosmilch zugeben, mit Salz, Pfeffer und Ingwer würzen. Alles sehr fein cremig pürieren, nochmals abschmecken.

Suppe in tiefen Tellern anrichten. Die beiseite gelegten Broccoliiröschen und Erbsen mittig in den Teller geben, Suppe einfüllen und das Ganze mit gehackten Pistazien, Hanfsamen und Kresse garnieren.

