



Erfrischend-scharfe Erbsen-Kokossuppe mit Meerrettich

🕒 Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

Total time: 25 minutes

Zutaten für 2 Portionen (4 Vorspeise-Portionen)

- 70 g Schalotten oder kleine Zwiebeln
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 150-170 g Knollensellerie
- 1,5 EL Pflanzenöl
- 1 Schuss Weißwein (kann durch 50 ml Wasser ersetzt werden)
- 350 g TK-Erbsen + ein paar aufgetaute Erbsen zum Garnieren
- 300 ml Wasser
- 400 ml Kokosmilch (1 Dose)
- Optional: 1-2 TL Gemüsebrühe-Pulver
- 1 EL Tahini (optional für mehr Cremigkeit | kann durch Cashewmus ersetzt werden)
- Salz
- Pfeffer
- Ein Stück Meerrettichwurzel, frisch aufgerieben (ca. 2-3 TL - je nach Schärfe-Empfinden dosieren, vor dem Aufreiben Rinde abschneiden!)
- Eine Handvoll frische Minze
- Optional: 1 EL Sojajoghurt pro Portion zum Garnieren
- Sprossen nach Belieben zum Garnieren, z.B. Kresse

Zubereitung (ca. 25 Minuten)

1. Schalotten und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. 150 g Sellerie entrinden und etwas zerkleinern.
2. 1,5 EL Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel ganz kurz im heißen Öl andünsten. Selleriestücke hinzu geben, kurz mitbraten und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Weißwein 2-3 Minuten reduzieren lassen. Dann 350 g TK-Erbsen dazu geben, 200 ml Wasser sowie 400 ml Kokosmilch aufgießen.
3. Zutaten einmal kurz aufkochen lassen, Hitze reduzieren und Suppe rund 10-15 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Selleriestücke weich sind. Wer möchte, kann noch 1-2 TL Gemüsebrühepulver zur zusätzlichen unterrühren.
4. 1 EL Tahini, eine Handvoll Minzblätter, 1-2 TL aufgeriebenen Meerrettich sowie Salz und Pfeffer zur Suppe geben und diese pürieren.
5. Suppe mit 1-2 TL Zitronensaft und Salz individuell abschmecken und mit Wasser beliebig in der Konsistenz strecken (ich habe nochmals 100 ml Wasser hinzugefügt).
6. Suppe auf Schalen aufteilen, in jede Suppenportion 1 EL Sojajoghurt einrühren und die Suppe mit Erbsen, Kresse und frisch aufgeriebenem Meerrettich nach Belieben Garnieren. Guten Appetit!

Wenn du die Suppe als Hauptspeise bzw. volle Mahlzeit isst, kannst du auch noch Knoblauchbaguette oder geröstete Knoblauchcroutons dazu machen. Das schmeckt super gut und sättigt zusätzlich. Wie du siehst, püriere ich die Suppe nicht ganz glatt und mache sie nicht zu flüssig. So ist sie besonders sättigend und hat ein angenehmes Mundgefühl. Und natürlich darf ein tolles Topping mit knackigen Erbsen, Kresse und scharfem Meerrettich nicht fehlen...Genuss pur! Ich freue mich schon auf dein Feedback.