

# Rezept der Woche



## Erbsensuppe - cremig, vegan

Auf die EINKAUFLISTE:

2 Zwiebeln

300 g TK-Erbesen

60 g Mandelmus, weiß

Aus der VORRATSKAMMER:

Olivenöl, stilles Wasser,

Salz, Pfeffer,

Gemüsepaste (Brühe),

Cayennepeffer, Chili

Und so wird sie gemacht:

❶ 2 Zwiebeln schälen und grob hacken. In 3 EL Olivenöl 3 Minuten andünsten.

❷ 630 ml stilles Mineralwasser oder Leitungswasser, TK-Erbesen und evtl. 1 TL Gemüsebrühe hinzugeben.

❸ Im geschlossenem Topf oder Thermomix 12 Minuten

kochen. Nach dem Kochen alles gut pürieren und das Mandelmus gründlich unterheben.

❹ Mit 1 TL natürliches Meersalz, 1 TL Pfeffer, 1 Prise Cayennepeffer etwas Chili (Pulver, Flocken oder frisch) würzen evtl. die Konsistenz mit zusätzlichem Wasser einstellen.

*Dazu passen:*

*Croutons*

*...und für Flexitarier:*

*Riesengarnelen oder Wienerle*

## Dr. Finzels Tipp:

*Die wunderschöne grüne Farbe wird Ihnen nur mit tiefgekühlten Erbsen gelingen, denn vor dem Tiefkühlprozeß werden die Erbsen kurz in heißes Wasser getaucht und mit Eiswasser abgeschreckt. So wird das Chlorophyll-abbauende Enzym Chlorophyllase gehemmt und die Farbe geschützt.*

weitere Rezepte und Infos unter

[drfinzel.de](http://drfinzel.de)

