Kalte Erbsensuppe mit Chicorée-Apfel-Salat

Zutaten für die Suppe (für 4 Personen):

· 1 kg frische Erbsen
· 400 ml Gemüsebrühe
· 1 Stück Ingwer
· 1 Zitrone
· 100 ml Olivenöl
· 1 EL Ahornsirup
· 2 Zweige Minze
· 1 Prise Vitamin-C-Pulver
· Salz
· Pfeffer

Frische Erbsen pulen oder tiefgekühlte Erbsen (300 g für 4 Personen) auftauen lassen. Kochwasser erhitzen und etwas Salz und 1 Prise Vitamin-C-Pulver hinzufügen. So bleibt die grüne Farbe der Erbsen besser erhalten. Das Gemüse in den Topf geben und 5 Minuten kochen, dann abtropfen und abkühlen lassen. Einige Erbsen für das Anrichten beiseitelegen.

Ingwer reiben, den Saft der Zitrone auspressen. Die Erbsen mit zwei Drittel der Brühe, Olivenöl, Ingwer, etwas Zitronensaft, einigen Blättern Minze und Ahornsirup in einen Standmixer geben und fein pürieren. Die restliche Brühe nach und nach dazugeben, bis eine cremige, aber nicht zu flüssige Konsistenz entsteht. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Nach Geschmack noch etwas Ahornsirup hinzufügen.

Zutaten für die Einlage:

· 1 Chicorée
· 1 mittelgroßer Apfel
· 1 Zitrone
· 2,5 EL Olivenöl
· 1 TL Ahornsirup
· Salz
· Pfeffer
· 50 g ungeschälte Mandeln

Apfel und Chicorée säubern. Den Apfel mit Schale in kleine Würfel scheiden. Chicorée halbieren und in feine Streifen schneiden. Aus Olivenöl, Zitronensaft und Ahornsirup eine Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Apfelwürfel und Chicorée-Streifen in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette vermengen. Etwas ziehen lassen. Die Mandeln grob hacken.

Sendung/Quelle: Iss besser!
Sendetermin: 28.05.2023
Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen