

Erbsen-Minzsuppe mit Tomaten-Knoblauch-Brot

Zutaten für die Suppe (für 3 Personen):

- 600 g (TK) Erbsen
- 150 g Zwiebeln
- 80 g Butter
- 150 ml Milch
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Zitrone
- 200 ml Schlagsahne
- 1 Bund Minze
- 1 Zweig frischer Estragon
- Salz
- Pfeffer
- 10 g Szechuan-Pfeffer

Zwiebeln schälen, hacken und in Butter goldgelb anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Erbsen dazugeben und 6-7 Minuten kochen.

Zitrone auspressen, Sahne schlagen, Kräuter von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Suppe mit Minze, Estragon, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Fein pürieren, mit Szechuan-Pfeffer bestreuen und mit einem Sahnehäubchen servieren.

Zutaten für das Knoblauch-Brot:

- 0,5 Baguette
- 5 EL Olivenöl
- 1 Fleischtomate
- 3 Zehen Knoblauch
- Salz
- Pfeffer

Das Baguette in fingerdicke Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anrösten. Anschließend die Oberflächen mit Knoblauch einreiben. Tomaten durch eine grobe Reibe drücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Das geröstete Brot mit der Tomatenmasse bestreichen.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 07.07.2022

Koch/Köchin: Lisi Ritsch

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