

Lecker



ZUBEREITUNG

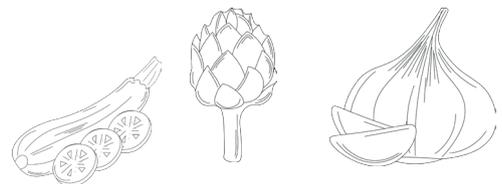
Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und grob würfeln. Die Hälfte von Basilikum, Dill, Kresse und Schnittlauch fein hacken. Limette abreiben, halbieren und den Saft auspressen. Die Schale der Zucchini mit dem Sparschäler abschälen und den Rest würfeln. Avocado halbieren und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen. Brokkolini in mundgerechte Stücke schneiden und 4 Minuten im kochenden Wasser blanchieren. Im Anschluss abgießen.

In einem mittelgroßen Topf 2 EL Pflanzenöl erhitzen und darin Zwiebel- und Knoblauchwürfel andünsten. Die Erbsen, Zucchiniwürfel und Avocado sowie gehackten Kräuter hinzufügen und alles mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe mit geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen und fein pürieren. Wenn die Konsistenz zu fest sein sollte, etwas Wasser ergänzen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und auf Teller verteilen. Die Suppe mit gerollten Zucchinischalen, Kräutern, Limettenabrieb sowie schwarzem Sesam dekorieren und genießen.

ZUTATEN

für 4 Portionen

- 400 g Erbsen
- 1 Zucchini
- 1 Avocado
- 250 g Brokkolini
- 30 g Basilikum
- 10 g Dill
- 1 Beet Kresse
- 10 g Schnittlauch
- 1 Limette
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 ml Kokosmilch
- 800 ml Gemüsebrühe
- ½ - 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 2 TL schwarzer Sesam
- 2 EL Pflanzenöl



UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, mittelgroßer Topf, Pürierstab, Sparschäler, kleiner Topf