

Vegetarische Rezepte

Erbsen Joghurtsuppe Mit Minze

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Erbsen, Minze, Suppe, Vegetarisch

2	Essl.	Pflanzliches Ghee oder - Sonnenblumenöl	900 ml	Gemüsebrühe
2		Grob gehackte Zwiebeln	500 g	Tiefkühlerbsen
225 g		Grob geschnittene Kartoffeln	2 Essl.	Gehackte Minze (evtl. mehr)
2		Knoblauchzehen		Salz und Pfeffer
2,50		cm Klein geschnittene - Ingwerwurzel	150 ml	Abgetropfter griechischer - Joghurt, Sowie etwas Joghurt zum - Servieren
1	Teel.	Gemahlener Koriander	1/2 Teel.	Maisstärke
1	Teel.	Gemahlener Kreuzkümmel - (Kumin)	300 ml	Milch
	Essl.	EL Mehl		Minzeblätter zum Garnieren

1. Ghee oder Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Kartoffeln dazugeben und bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Minuten braten, bis die Zwiebeln weich und glasig sind.
 2. Knoblauch, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel und Mehl einrühren und unter ständigem Rühren eine Minute kochen.
 3. Gemüsebrühe, Erbsen und gehackte Minze hinzufügen und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, abdecken und 15 Minuten, bzw. bis das Gemüse gar ist, köcheln lassen.
 4. Die Suppe Portionsweise mit Mixer oder Küchenmaschine pürieren. Die Mischung in den Topf zurück gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Joghurt mit Maismehl (Maisstärke) zu einer glatten Paste verarbeiten und in die Suppe rühren.
 5. Milch dazugeben und unter ständigem Rühren fast zum Kochen bringen. 2 Minuten sehr leicht köcheln lassen. Die Suppe heiß servieren, mit Minze und etwas eingerührtem, zusätzlichen Joghurt garnieren.
- Eine köstliche, erfrischende Sommersuppe voller wertvoller Nährstoffe. Auch kalt serviert sehr schmackhaft.