



DIE MAHLZEIT

REZEPTE ZUM
NACHKOCHEN ZUHAUSE

**GELBE ERBSENSUPPE
MIT PFIRSICH UND
ZIEGENFRISCHKÄSE**

EIN REZEPT VON OLIVER VÖLKER VON DIVERSA

IN KOOPERATION
MIT DEM

sci:moers
Wir gestalten soziale Ideen.



ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 220 g geschälte gelbe Erbsen
- 150 g Zwiebeln
- 7 El Olivenöl
- 1 TI Kreuzkümmel, ganz
- 1 El schwarze Senfkörner
- 2 El Curry, mild
- 1 TI Kurkuma
- 1 TI Zimt





ZUTATEN

- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch, ungesüßt
- Salz
- 3 Pfirsiche
- 2 El fein geriebene Bio-Orangenschale
- 1 TI Chiliflocken
- 125 g Ziegenfrischkäse
- 10 Minze Blätter





ZUBEREITUNG

1.

Die Erbsen auf einem Sieb gründlich mit warmem Wasser abbrausen. In einen Topf geben.

Erbsen mit Wasser auffüllen und ohne Salz ca. 40 Minuten lang weich köcheln lassen.

Erbsen auf einem Sieb abtropfen lassen.





ZUBEREITUNG

2.

Zwiebeln schälen, grob würfeln und in 3 El Öl goldbraun braten. Erbsen, Kreuzkümmel, Senfsaat, Curry, Kurkuma und Zimt unterrühren und kurz mitrösten. Mit Brühe und Kokosmilch ablöschen, salzen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren, eventuell noch Brühe dazugießen.





ZUBEREITUNG

3.

Pfirsich waschen und fein würfeln und unter die Suppe mischen. Orangenschale mit übrigem Öl und Chiliflocken verrühren. Minze grob schneiden. Frischkäse und Minze verrühren. Suppe portionsweise mit Frischkäse-Minzmischung garnieren und mit Chili-Öl beträufeln.



**GUTEN
APPETIT!**