

Erbsen - Minze Suppe / Kaltschale mit Krebsschwänzen, nach Art einer Gazpacho



- **Küche:** Deutsch
- **Gang:** Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

- **Portionen:** 5-6
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '5-6', 'yield' : " });
```

Schon probiert? Noch nicht? Dann machen Sie das! Sie werden positiv überrascht sein!
Eine kalte Suppe, nach Art einer spanischen Gazpacho zubereitet, ist für die warme Jahreszeit gedacht. Darum muss diese Suppe eiskalt in ebenfalls eiskalten Suppentellern oder Suppentassen schnell serviert werden. Bereiten Sie mit unserem Rezept diese Suppe zu! Sorgen Sie für die Abkühlung und Erfrischung Ihrer Freunden und Familie bei hohen Temperaturen draußen! Die Erbsen enthalten viele wertvollen Mineralien und Vitamine, wie z. B. Kalium, Kalzium und Zink. Frühlingszeit ist die Erbsenzeit!
Schalen und Krustentiere wie Hummer, Garnelen, Krebse oder Shrimps harmonieren hervorragend mit jungen Erbsen und frischer Minze.

Zutaten

- 1 kg TK - Erbsenschoten oder feine Erbsen
- 2-3 Schalotten oder 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 kleiner säuerlicher Apfel, geschält, entkernt, grob gewürfelt
- 1 - 2 Zehen Knoblauch, fein gewürfelt, nach eigenem Geschmack
- ½ Bündchen Minze, gezupft, grob gehackt
- Saft einer Limette und etwas Abrieb
- 150 g Bio - Joghurt
- ½ l kräftiger Gemüfefond
- 1 TL Olivenöl
- Salz, etwas gemahlener Chili, eventuell 1 kleine Prise Zucker
- 125 g Krebschwänze und einige Minze Blättchen für die Einlage

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst die Erbsen im Salzwasser blanchieren, danach kalt abschrecken, damit die Farbe erhalten bleibt.

Schritt2

Die Schalotten und den Knoblauch kurz anschwitzen, abkühlen lassen. Nunmehr alle Zutaten mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein Küchensieb drücken, eventuell mit etwas Wasabi Paste nachschmecken, eiskalt stellen.

Schritt3

In ebenfalls gekühlten Suppentellern anrichten, mit Minze Blättchen garnieren und die Krebschwänze hinzufügen, schnell servieren. Dazu kross geröstetes Knoblauchbrot, eventuell mit Tomate Concassée reichen.

Rezeptart: Kalte Suppen **Zutaten:** Apfel, Chili, Erbsen, Joghurt, Knoblauch, Limetten, Minze, Öl, Salz, zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/erbsen-minze-suppe/>