

Schnelle grüne Erbsensuppe

Von Isabell Haaf

Zubereitungszeit: ca. 20-30 Minuten

Du brauchst:

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel (geschält und fein gewürfelt)
- 1 Knoblauchzehe (gehackt oder gepresst)
- 200 g TK Spinat
- 450 g TK Erbsen
- 1 Dose (400 g) Kokosmilch
- 1 Esslöffel Hefeflocken (und etwas mehr zum Garnieren) oder alternativ Gemüsebrühe

Und so geht's:

1. Ein wenig Olivenöl in einem Topf erhitzen.
2. Knoblauch und Zwiebel hinzugeben und 5-10 Minuten anbraten, bis sie weich sind.
3. Die Hefeflocken, den gefrorenen Spinat, die Erbsen und Bohnen sowie die Kokosmilch aus der Dose hinzugeben und alles zum Kochen bringen, dann die Temperatur reduzieren und ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis alles durchgegart ist.
4. Anschließend alles miteinander in einem Mixer oder mit einem Pürierstab pürieren, bis es glatt ist.
5. Mit Hefeflocken, Hanfsamen und etwas Hanföl servieren.

Tipp: Als Beilage Vollkornnudeln oder Sauerteigbrot reichen. Wer die Suppe dünnflüssiger bevorzugt, kann etwas Wasser oder Pflanzenmilch hinzugeben; ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

