

Zucchini-Erbсен-Suppe mit Basilikum

Gegartes Gemüse

Zucchini-Erbсен-Suppe mit Basilikum



Eine etwas deftigere Variante dieser Suppe – mit Hühnerbrühe zubereitet und mit gebratenen Speck- oder Schinkenwürfeln bestreut – ist genauso köstlich.

Damit eine grüne Suppe so grün wie möglich bleibt, darf sie nicht zu lange gekocht werden. Sobald Erbsen und Basilikum im Topf sind, sollte die Suppe vom Herd genommen und sofort püriert werden. Die Suppe lässt sich 3 Tage im Voraus zubereiten und im Kühlschrank aufbewahren. Man kann sie aber auch bis zu 1 Monat einfrieren.

1. Das Öl in einen sehr großen Topf geben und bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Knoblauchzehen unzerkleinert hineingeben und 2–3 Minuten braten, bis sie Farbe annehmen, dabei immer wieder rühren. Die Zucchini mit 2 TL Salz und reichlich Pfeffer hinzufügen. Unter ständigem Rühren 3 Minuten mitbraten, bis sie bräunen. Die Brühe und 500 ml Wasser angießen und bei starker Hitze zum Kochen bringen. Die Suppe 7 Minuten kochen lassen, bis die Zucchini weich, aber immer noch grün sind.

2. Die gefrorenen Erbsen hinzufügen. 1 Minute rühren, dann das Basilikum in den Topf geben. Die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer oder im Mixer pürieren, bis sie glatt und leuchtend grün ist.

3. Zum Servieren die Suppe auf Schalen verteilen und mit Feta und Zitronenschale bestreuen. Zum Schluss mit 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und mit etwas Öl beträufeln.

Für 8 Personen

5 EL Olivenöl, plus mehr zum Servieren

1 Knoblauchknolle, die Zehen abgelöst und geschält

6 Zucchini, in 3 cm dicke Scheiben geschnitten (1,3 kg)

1 l Gemüsebrühe

500 g TK-Erbsen

50 g Basilikumbblätter

200 g Feta, in 1–2 cm große Stücke zerbröckelt

1 Bio-Zitrone, 1 TL Schale abgerieben

Salz und schwarzer Pfeffer