

Vegetarische Erbsensuppe

Nach einigen „Chi-Chi“- Vorschlägen, erhellten sich doch alle Gesichter und einigten sich auf die Erbsensuppe:

biologisch-dynamisch und vegetarisch, bestimmt ein Reflex auf die eigene Kindheit...nach dem Motto: so hat Oma auch schon gekocht.

Oder auch eine Reaktion auf die heutige eher überhitzte Gastronomie eines „Alles ist erlaubt“.

Zutaten:

- 125 g Erbsen
- 150 g Kürbis
- 80 g Möhren
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 3-5 Knoblauchzehen
- 4 EL Essig
- 1 Lorbeerblatt
- ca. 70 g Schlagsahne
- 5-6 EL Olivenöl
- 3-4 EL Zucker
- 150 g geräucherter Tofu
- ½ TL gemahlener Kümmel
- Chili
- 15 g Ingwer am Stück
- 1/3 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ein Tag vor dem Kochen die getrockneten Erbsen in Wasser quellen lassen. Am nächsten Tag die Erbsen in 1 Liter Wasser erwärmen. Den Kürbis, die Möhren, die Zwiebeln und das Suppengemüse zerkleinern und ca. 45 Minuten mitkochen lassen.

Alles mit dem Pürierstab pürieren.

Anschließend die Suppe mit Knoblauch, Essig, Lorbeerblatt, Olivenöl, Zucker, Petersilie, Ingwer, Salz und Pfeffer, Chili und gemahlenem Kümmel würzen.

20 Minuten köcheln, etwas erkalten lassen und die Schlagsahne unterrühren.

Kurz vor dem Servieren den Tofu klein schneiden, in Öl anbraten und in die Suppe geben.

Diese Suppe stammt von Rüdiger Sänger, Gitarrenorchester Marburg.