

Erbesen-Basilikum-Suppe 🌿 🍷 ❤️

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- kl. Stück Sellerie, Porree, Möhre
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 500 g Erbsen (frisch oder TK)
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 100 ml Kokosmilch oder Pflanzensahne (optional für extra Cremigkeit)
- Saft & Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Chiliflocken & geröstete Pinienkerne (optional als Topping)

Zubereitung:

1. **Anbraten:** Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch sowie die klein gewürfelten Sellerie, Porree & Möhre darin glasig dünsten.
2. **Kochen:** Erbsen hinzufügen, mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
3. **Pürieren:** Basilikum und Zitronensaft/-abrieb dazugeben, dann die Suppe mit einem Mixer oder Pürierstab fein pürieren.
4. **Verfeinern:** Kokosmilch oder Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.
5. **Servieren:** In Schalen füllen, nach Belieben mit gerösteten Pinienkernen garnieren und genießen!

Guten Appetit! 😊 🍴 ✨