

Grüne Erbsensuppe mit Knoblauchcroutons und Garnelenspieß

2 Scheiben Vollkornbrot
2 Knoblauchzehen
1 EL und 2 TL natives Olivenöl
2 Frühlingszwiebeln
400 ml Gemüsebrühe
300 g Erbsen, frisch oder TK
2 EL Sahne
8 geschälte Garnelen
Salz, Pfeffer aus der Mühle



Für die Croutons die Brotscheiben in Würfel von 1 x 1 cm schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne 1 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen und die Knoblauchscheiben zusammen mit einer Prise Salz sanft anschwitzen. Die Brotwürfel dazugeben und unter häufigem Rühren beides so lange braten, bis der Knoblauch und die Brotwürfel knusprig sind. Herausnehmen und zur Seite stellen. Die Pfanne nicht abwaschen.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. In einem großen Topf 1 Teelöffel Olivenöl erhitzen und die Zwiebelringe bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Erbsen dazugeben. Die Suppe einmal aufkochen und dann 2 Minuten ziehen lassen, bis die Erbsen gar sind. 2 Esslöffel Erbsen abnehmen und beiseitestellen. Die Sahne in die Suppe gießen und alles im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warmhalten.

Die Garnelen waschen und trocken tupfen, je 4 Garnelen auf einen Holzspieß stecken und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Teelöffel Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Garnelenspieße darin von beiden Seiten scharf anbraten, bis sie gar sind.

Die Suppe auf zwei Teller oder Schalen verteilen und mit je 1 Garnelenspieß, der Hälfte der Knoblauchcroutons und 1 Esslöffel Erbsen garnieren.

Ulrike Erler wünscht Ihnen ein gutes Gelingen!