# Erbsenschaumsuppe mit Minze

| | |
|---|---|
| **Kategorien:** | Buffets, Diabetiker, Fisch/Krustentiere, Fischgerichte, Gerichte mit TK-Produkten, Single, Suppen/Eintöpfe, Vegetarisch, Vorspeisen |
| **Land / Stil:** | Österreich / ballaststoffreich |
| **Bewertung:** | (noch nicht bewertet) |



## Zutaten

300g TK-Erbsen
etwa 300 ml Suppe (Gemüse- oder Hühnerbrühe, eher kräftig)
250 ml Schlagbers
2 Zehen Knoblauch
Frische Pfefferminze
1 Schuss Limetten- oder Zitronensaft
1 Schuss Sherry

Als Einlage: Shrimps, Krebse, Jakobsmuscheln, etc.

## Zubereitung

Sherry in die Suppe geben, Suppe aufkochen lassen, mit Schlagbers angießen, bis der Geschmack cremig genug ist.
Suppe erkalten lassen.
Erbsen und Knoblauchzehen in wenig Salzwasser gar dünsten (so dass das Grün der Erbsen noch halbwegs frisch aussieht)
Erbsen aus dem Sud heben und kurz abschrecken (alles für die Farbe).
Sud aufheben.
Erbsen und Knoblauch in den erkalteten Sud zurückgeben, sorgfältig pürieren und durch ein Sieb in die restliche Suppe passieren.
Blätter von den Minzzweigen zupfen (schätzungsweise braucht man etwa 5 Zweige, eventuell zur Sicherheit etwas mehr machen).
Blätter waschen und mit wenig Wasser gründlich pürieren.
Mischung durch ein Sieb schütten.
Suppe mit dem aufgefangenen Minzsaft, eventuell Salz und einem Schuss Limettensaft abschmecken.

Suppe ein paar Stunden in den Kühlschrank geben, zum Servieren durchrühren oder eventuell mit dem Stabmixer aufschäumen.

Tip: Als Einlage passen Fisch- oder Hühnerfiletstückchen, gebratene Shrimps, Flusskrebse oder Jakobsmuscheln.