

Andrea Safidine
Erbsencremesuppe mit Kartoffelspieß

Montag, 18. Dezember 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Schnelle Küche, Leichte Küche

Zutaten:

Für die Suppe:

1	Zwiebel
8 g	Ingwer
½	rote Chilischote
1	Kartoffel, mehligkochend
1 EL	Butter
500 ml	Gemüsebrühe
500 g	TK-Erbsen
100 g	Sahne
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
etwas	Muskatnuss, frisch gerieben
3 Stiele	Estragon

Für die Spieße:

2	Kartoffeln, festkochend
300 ml	Frittierfett
etwas	Salz

Außerdem:

4	Schaschlik- oder Holzspieße
---	-----------------------------



Zubereitung:

1. Für die Suppe die Zwiebel schälen und in grobe Streifen oder Würfel schneiden.
2. Den Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Chilischote waschen, entkernen, die scharfen Seitenwände wegschneiden und in Stücke schneiden.
4. Die Kartoffel waschen, schälen und in Würfel schneiden.
5. Butter in einem Topf schmelzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen, die Kartoffelwürfel, Chili und Ingwer dazugeben und mit anschwitzen.
6. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Tiefkühlerbsen dazugeben. Alles zusammen ca. 20 Minuten köcheln lassen.
7. Kurz vor Ende der Kochzeit die Sahne dazu gießen und mitköcheln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
8. Für die Spieße die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
9. Das Frittierfett in einem schmalen, hohen Topf erhitzen und die Kartoffeln darin einige Minuten kross frittieren. Anschließend herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.
10. Die krossen Kartoffelwürfel auf Spieße stecken.
11. Estragon waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und grob hacken.
12. Die Suppe vom Herd nehmen, mit dem Pürierstab fein mixen und abschmecken. Wer sie besonders samtig möchte, kann sie noch durch ein feines Küchensieb streichen.
13. Etwas Estragon in die Suppe rühren. Suppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten.
14. Den restlichen Estragon darüberstreuen und die Kartoffelspieße anlegen.

Pro Portion: 370 kcal/ 1530 kJ
24 g Kohlenhydrate, 11 g Eiweiß, 25 g Fett