



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) – [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) – [PROTEINFOOD](#)

Avocado-Erbsensuppe



Einkaufsliste:

Erbsen, 200 g TK oder frisch

Avocado, 1 Bio Hass

Schalotten, 2

Knoblauch, 1 Zehe

Rapsöl

Gemüsefond, 500 ml

Zitrone, 1 Bio

Minze, 1 Bund

Salz

Pfeffer, weiß

Zucker



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) – [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) – [PROTEINFOOD](#)

Avocado-ErbSENSUPPE

	 einfach	 preiswert
	 warm servieren	 gut einzufrieren
 vegetarisch	 TO GO FOOD ARBEIT / UNI	 Party food

Vorbereitung:

- Zwiebeln klein schneiden,
- Knoblauch halbieren, Keim entfernen, klein schneiden,
- Minzblätter klein hacken,
- Zitronenschale abraspeln, Saft auspressen,
- Avocado halbieren, Kern entfernen,
- Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden,
- mit Zitronensaft beträufeln

Zubereitung:

- Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen,
- ca. 150 g Erbsen zugeben, mit Gemüsefond ablöschen,
- mit Minzblättern, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken,
- mit dem Zauberstab fein pürieren,
- ca. 10 min. köcheln lassen,
- restliche Erbsen ca. 2 min. blanchieren,
- in flache, breite Gläser jeweils 1 EL Avocadowürfel in die Mitte geben,
- Erbsensuppe vorsichtig um das Häufchen gießen,
- mit Minzblättchen dekoriert servieren



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

ipps:

- Die Suppe kann mit etwas Sahne (flüssig, geschlagen oder Creme Fraiche) verfeinert werden.
- Sie schmeckt aber auch mit einem kleinen Schuss Gin.
- Als (nicht vegetarische) Variante könnt ihr Streifen von geräuchertem Wildlachs auf den Boden des Glases legen und mit der heißen Suppe übergießen.

Dazu passt:

- ein feinherber Riesling aus der Pfalz.