



IMMANUEL
DIAKONIE

IMMANUEL.KOCHT

vegan & vegetarisch mit Lutz Fohgrub

PIKANTES ERBSENSÜPPCHEN MIT
APFEL UND ANANAS



• Wir wünschen guten Appetit •

IMMANUEL.KOCHT

PIKANTES ERBSENSÜPPCHEN MIT APFEL UND ANANAS

Die Suppe ist vegan und sehr einfach zu kochen.

Die angegebenen Zutaten ergeben 4 Portionen.

Die Zutaten

300 g	getrocknete geschälte gelbe Erbsen	100 g	frische geschälte Ananas
		3-4 EL	natives Olivenöl
50 g	Lauch	2-3	Knoblauchzehen
50 g	Zwiebeln	ca. 1 EL	indisches Currypulver
50 g	Petersilienwurzel	ca. ½ - 1 TL	gemahlener Zimt
50 g	Knollensellerie	1 cm	frischer Ingwer
50 g	Karotten	2	Lorbeerblätter
120 g	Paprika rot, gelb und grün	ca. 1 TL	Kreuzkümmel
800 ml	Gemüsebrühe	Prise	schwarzer Pfeffer
100 g	frischer Apfel mit Schale	½ Bund	frische Korianderblätter

Die Zubereitung

Getrocknete Erbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Lauch in feine Ringe schneiden. Zwiebeln, Petersilienwurzel, Knollensellerie und Karotten schälen und fein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Den Apfel waschen und mit Schale vierteln, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Die bereits geschälte Ananas ggf. vom Strunk befreien und in feine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen und den Ingwer jeweils schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen und die Zwiebeln darin glasig schwitzen. Currypulver, Zimt, Lorbeerblätter, Kreuzkümmel, Knoblauch und Ingwer dazu geben und ca. 1 Minute ebenfalls leicht rösten. Die Apfelwürfel dazu geben und leicht karamellisieren.

Erbsen abgießen, in den Topf geben, mit der Gemüsebrühe auffüllen und alles ca. 30 Min. auf kleiner Flamme köcheln. Lauchringe, Petersilienwurzel-, Sellerie- und Karottenwürfel dazu geben und 10 Minuten kochen. Paprika und Ananas zugeben und weitere 5 Minuten köcheln. Mit schwarzem Pfeffer abschmecken. Koriander waschen, trocken schütteln, grob hacken und kurz vor dem Servieren über das Süppchen streuen.

Der Gesundheitsfaktor

Erbsen sind wie alle Hülsenfrüchte reich an Kohlenhydraten, Eiweiß, Mineral- und Ballaststoffen – und damit sehr wertvolle Lebensmittel, die in einem ausgewogenen Speiseplan immer ihren Platz haben sollten. Um einem möglichen Völlegefühl nach dem Verzehr von Hülsenfrüchten vorzubeugen, ist es wichtig Gewürze wie Kreuzkümmel oder Kümmel zu verwenden. Die Hülsenfrüchte sollten immer gut durchgegart werden.

Hinweis für Allergiker: enthält Sellerie, Kernobst, je nach verwendetem Curry kann Senfsaat enthalten sein.