

ErbSENSuppe mit karamellisiertem Ziegenkäse

○ Leicht

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 10 Min.

Vorbereitungszeit: 8 Min.

Kochzeit: 20 Min.

500 g	TK-ErbSEN
300 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
100 g	Petersilienwurzel
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 EL	Bio-Kokosöl
1 L	Gemüsebrühe
80 g	Ziegenweichkäse
2 TL	Bio Kokosblütensirup
	Meersalz
	schwarzer Pfeffer
etwas	frischer Baby Spinat oder frische Kresse

Ein Rezept aus unserem Kokos-Kochbuch [Kokos – Natürlich kochen und genießen](#)

- 1 Die Kartoffeln und die Petersilienwurzeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.
- 2 Das Kokosöl in einem Topf erwärmen. Die Frühlingszwiebeln hineingeben und kurz anbraten.
- 3 Die Kartoffeln und die Petersilienwurzel zufügen und die Gemüsebrühe angießen.
- 4 Die Tiefkühlerbsen zugeben, gut verrühren und das Ganze zum Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 12 – 15 Minuten köcheln lassen.
- 5 Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Anschließend mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

6

Den Ziegenweichkäse in 8 Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten etwa 2 Minuten anbraten.

7

Den Kokosblütensirup über dem Ziegenkäse verteilen und die Käsetaler nochmals wenden.

8

Die Suppe in Tellern anrichten, je 2 Ziegenkäsetaler hineinlegen und mit gewaschenen Baby-Spinat Blättchen oder frischer Kresse dekoriert servieren.

Tipp:



Diese Suppe gehört zu unseren absoluten Favoriten und geht einfach immer. Ob als schnelles Abendessen oder als Vorspeise beim 4 Gänge Menü.