

# Hier und heute



## Grüne Erbsen-Lauchsuppe mit Schwarzbrot-Croutons

Suppe geht immer und wärmt von innen. Diese feine Erbsen-Lauchsuppe von unserem Koch Lars Middendorf steckt voller guter Sachen. Er serviert sie mit Croutons aus seinem schnell selbstgebackenen Schwarzbrot.

### Die Zutaten

- 500 g TK- Erbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- ca. 750 ml Gemüsebrühe
- 2 Stangen Lauch
- etwas Thymian
- geriebene Muskatnuss
- 200 ml Vollmilch
- 1 EL Butter
  
- 4 Scheiben Schwarzbrot (Lars' schnelles Schwarzbrot oder Pumpnickel)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

### Zum Garnieren

- 100 g saure Sahne
- scharfes Paprikapulver
- frische Kräuter wie Kerbel, Estragon, Bärlauch, Schnittlauch

### Zubereitung

In einem hohen Topf Knoblauch mit etwas Olivenöl anschwitzen. Währenddessen den Lauch putzen und in kleine Würfel schneiden

Die noch gefrorenen Erbsen und den Lauch in den Topf geben und alles mit der Brühe ablöschen.

Den Thymian hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und ordentlich Muskat würzen. Dann für ca. zehn Minuten köcheln lassen.

Das Schwarzbrot würfeln und in einer beschichteten Pfanne mit dem Öl anrösten.

Sobald sie knusprig sind, die Brotwürfel mit Salz würzen, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp geben.

Die Suppe fein pürieren. Kurz vor dem Servieren Milch und Butter hinzufügen und gut aufmixen, so dass die Suppe schön schaumig wird.

Die Suppe in tiefe Teller geben und mit einem Klecks saurer Sahne und gehackten frischen Kräutern ausgarnieren.

Nach Geschmack mit etwas scharfem Paprikapulver bestreuen.

**Tipp:** Piment d'Espelette passt toll zur Suppe.

Die Croutons in einer kleinen Schüssel servieren und nach Geschmack frisch zur Suppe geben, damit sie knusprig bleiben.