

# Hier und heute



## **Erbsen-Minz-Suppe mit gebratenen Garnelen**

Diese cremige Suppe von Fabian Timmer ist frisch und würzig und die perfekte Kombination aus Erbsen, Minze und zarten Garnelen.

### **Rezept**

## **Erbsen-Minz-Suppe mit gebratenen Garnelen**

von Fabian Timmer, für 4 Personen

### **Zutaten für die Suppe**

- 500 g TK-Erbsen (oder frische Erbsen, geschält)
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne (optional: pflanzliche Sahne für eine vegane Variante)
- 2–3 Zweige frische Minze (Blätter abzupfen)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Zitronensaft

### **Zutaten für die Garnelen-Einlage**

- 12 große Garnelen (geschält und entdarmt)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Butter
- 1 Knoblauchzehe, leicht angedrückt
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- frische Minzblätter zum Garnieren

### **Zubereitung**

#### **Suppe zubereiten:**

Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel sowie den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Erbsen hinzufügen und kurz mitdünsten.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen und die Suppe etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind.

Die Minzblätter hinzufügen und die Suppe mit einem Stabmixer oder in einem Standmixer fein pürieren.

Die Sahne unterrühren (optional) und die Suppe mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

#### **Garnelen anbraten:**

Die Garnelen mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

In einer Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen und die Knoblauchzehe hinzugeben, um das Öl zu aromatisieren.

Die Garnelen in die heiße Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils 1–2 Minuten anbraten, bis sie rosa und durchgegart sind. Knoblauchzehe entfernen.

#### **Anrichten:**

Die Erbsen-Minz-Suppe in Teller oder Schalen füllen. Jeweils drei Garnelen in die Suppe legen. Mit frischen Minzblättern und einem zusätzlichen Tropfen Zitronensaft garnieren.