

# GRÜNE KALTSCHALE MIT MINZE

Kategorie: **ABENDESSEN** **KALTE SPEISEN** **MITTAGESSEN** **SUPPEN** **VEGETARISCH**



## Zutaten für 1 Portion:

- 2 Stück Schalotte
- 1 Teelöffel Kokosöl
- 375 g Erbse (grün)
- 150 ml Kokosmilch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 0.5 Esslöffel Limettensaft
- 1 Esslöffel Minze (grün)
- 30 g Kresse

---

## ZUBEREITUNG:

Die Schalotten im Kokosöl anschwitzen, anschließend ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Erbsen hinzugeben und weitere 5 Minuten garen. Die Kokosmilch angießen, kurz erwärmen und dann die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.

Etwas einkochen lassen. Schließlich mit Salz und Pfeffer, Limettensaft und Minze würzen. Die Kresse auf der erkalteten Suppe anrichten. Eventuell mit etwas Kokosmehl abbinden, wenn die Suppe zu dünnflüssig ist.