



Rezepte aus dem Kulinarium der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

Erbsencreme-Suppe

(4 Portionen)

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 1 1 Stk. 1 EL 800 g 1 Dose 300-400 ml	Zwiebel Knoblauchzehe Ingwer, ca. 5 cm Kokosöl TK-Erbesen Kokosmilch Gemüsebrühe	Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und würfeln. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Gefrorene Erbsen zugeben und ca. 5 Minuten andünsten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
50 g Basilikum Etwas	Pinienkerne Salz, Pfeffer, Zucker, evtl. Zitronensaft	In der Zwischenzeit Pinienkerne ohne Fett anrösten. Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken. Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und bei Bedarf mit ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken. Mit Pinienkernen und Basilikum servieren.