



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

## VEGANE WINTERGEMÜSESUPPE



**HAUPTZUTAT**  
Gemüse

**ZUBEREITUNGSZEIT**  
Unter 30 Minuten

**PORTIONEN**  
4-6

### ZUTATEN

- 30 ml Kokosöl
- 2 Stangen Lauch, gewaschen und in Ringe geschnitten
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 480 g TK-Erbsen
- 400 g Babyspinat
- 1 l Gemüsebrühe
- ½ Bund frisch gehackte Petersilie
- ½ Bund frisch gehackter Koriander
- 400 ml Kokosmilch
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Olivenöl und Erbsensprossen zum Servieren

### ZUBEREITUNG

- 1) Zunächst das Kokosöl in einen 26 cm großen runden Bräter aus Gusseisen von Le Creuset bei mittlerer Hitze auf dem Herd erwärmen. Erst den Lauch zufügen und glasig dünsten. Dann den Knoblauch hineingeben und für 1 Minute mitbraten, bis er duftet. Die gefrorenen Erbsen und den Babyspinat hinzugeben und gut unterrühren.
- 2) Anschließend mit der Brühe ablöschen und den Deckel auf den Bräter setzen. Alles für 5 Minuten garen. Dann den Deckel abnehmen und gut mit Pfeffer und Salz würzen. Die Kräuter hinzugeben und den Herd ausschalten. Dann alles mit dem Pürierstab zu einer glatten Suppe verarbeiten. Nun noch die Kokosmilch einrühren und nach noch einmal Belieben würzen.
- 3) Mit einem Tropfen Olivenöl und Erbsensprossen servieren. Dieses Rezept passt auch gut zu Brotchips oder frischem Baguette.

Copyright Bild/Rezept © 2024 Le Creuset  
[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)