



TOMATEN-ERBSENCREMESUPPE MIT KAPERNPESTO

ERBSEN | HAUPTSPEISE | 45-60 MIN | VEGETARISCH



Zutaten (Für 4 Personen)

je 120 g Müller's Mühle Kichererbsen
& Müller's Mühle Grüne Schärerbsen
1,5 Liter Gemüsebrühe
2 EL kleine Kapern
3 EL Olivenöl
1 EL Pinienkerne
1 EL frisch geriebener Parmesan
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
160 g Kirschtomaten
80 ml Sahne

Produktempfehlungen



KICHERERBSEN



GRÜNE
SCHÄLERBSEN

Zubereitungen

Kichererbsen nach Packungsanweisung über Nacht einweichen. Schärerbsen mit Brühe aufkochen und abgedeckt ca. 90 Minuten garen. Kichererbsen nach 50 Minuten dazugeben und mit garen. Für das Pesto Kapern, 2 EL Öl, Pinienkerne und Parmesan pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch zerdrücken, Tomaten waschen und alles in restlichem erhitztem Öl in einer Pfanne anbraten, bis die Tomaten leicht aufplatzen. Tomatenmischung in die Suppe geben und pürieren. Sahne leicht anschlagen, unterziehen und die Suppe mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in Tassen oder Gläser füllen, mit einem Topping aus Kapernpesto garnieren und nach Wunsch mit frischem Focaccia servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (zzgl. Einweich- und Garzeit Hülsenfrüchte)

Tipp: Die Suppe sieht besonders dekorativ aus, wenn Sie einige Tomatenwürfel und gegarte Schärerbsen überstreuen.