



# ♡ Zitronige & Gemüse- & Suppe



## ♡ Zutaten

- › 300 g Karotten
- › 125 g Pastinaken
- › 150 g TK Erbsen
- › 160 ml Kokosmilch
- › 600 ml Gemüsebrühe
- › 1 kleine Zwiebel
- › 1 Knoblauchzehe
- › 1 EL Rapsöl
- › 1 TL Zitronensaft
- › 1 TL Zitronenschalen Abrieb
- › Salz & Pfeffer

Die Karotten und die Pastinaken schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln.

Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse geben.

Die Zitrone gründlich waschen und mit einer Reibe die Schale abreiben, danach halbieren und eine Hälfte auspressen.

In einem großen Topf das Öl erhitzen, darin dann die Zwiebel und den Knoblauch glasig andünsten.

Nun Salz, Pfeffer und den Zitronenabrieb dazugeben, kurz anbraten und alles mit der Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen.

Alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Die Hälfte der Erbsen dazu geben und einen TL vom Zitronensaft. Alles mit einem Pürierstab fein pürieren.

Wer Stückchen mag, so lassen, wer nicht einmal mit einem Sieb passieren. So bleibt eine „klare“ feine Suppe.

Nun kommen die Karotten und Pastinaken dazu und alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren die restlichen Erbsen dazu geben und schmecken lassen.

