

ERBSENSUPPE MIT MINZE

Auch im Sommer kann man sich an einer leckeren Suppe erfreuen...nur zu mächtig sollte sie nicht sein. Genau dafür eignet sich eine Suppe aus Erbsen und Minze. Diese Kombination bietet ein besonders frisches Geschmackserlebnis. Die Erbse ist bekanntlich das ganze Jahr über aus der Dose oder vor allem als Tiefkühlware erhältlich. Von Juni bis September hat die Erbse Saison und ist auch als heimische Frischware im Handel zu finden. Erbsen können einen nennenswerten Beitrag zur Proteinversorgung leisten.



Unterschieden werden die Erbsen in Palerbsen, Markerbsen und Zuckererbsen. Markerbsen, oft auch Gartenerbsen genannt, sind leicht eckig und haben einen süßen und zarten Geschmack. Die Palerbsen haben eine glatte, runde Beschaffenheit und werden auch Schalerbsen genannt. Sie zählen genau wie die Markerbse zu den klassischen Erbsen, sind aber weniger süß und mehlig. Die Verwendung der klassischen Erbsen ist etwas aufwändiger, da sie erst aus der Hülse gelöst werden müssen. Der leckere Geschmack entschädigt jedoch meist für den Arbeitsaufwand. Die Zuckererbsen hingegen sind sehr zarte Erbsen, die sogar roh und mit Hülle verzehrt werden können.

Erbsen gehören zu den Hülsenfrüchten, auch Körnerleguminosen genannt. Körnerleguminosen haben durch ihre Fähigkeit Stickstoff im Boden zu binden, einen wichtigen Stellenwert im ökologischen Anbau. Sie besitzen eine humusanreichernde Wirkung und lockern Fruchtfolgen auf. Daraus folgen meist verringerte Schadorganismen und dadurch auch weniger Einsatz von Pestiziden. Dies ist auch ein Grund dafür, dass landwirtschaftliche Systeme, die Hülsenfrüchte nutzen, nachhaltiger wirken. Erbsen hinterlassen reichlich Stickstoff und einen gut durchwurzelten Boden, weshalb sie sich gut als Vorfrüchte eignen. Und dadurch, dass die Erbsen früh gesät und geerntet werden, ist anschließend noch der Anbau einer Zweitkultur möglich.

ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 2 Mittelgroße Kartoffeln
- 450 g Erbsen
- 700 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne oder pflanzliche Alternative
- 4-5 Stiele Minze
- Öl zum Anbraten
- Salz
- Pfeffer
- Etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

- Zuerst die Zwiebel sowie die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in einen Topf mit etwas Öl geben. Etwa 5 Minuten anschwitzen und dann die Erbsen hinzugeben. Einen Moment weiter anbraten, anschließend mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- Die Minze waschen und die Blätter abzupfen, anschließend klein hacken. Die gehackten Minzblätter in die Suppe einrühren und alles mit einem Pürierstab pürieren. Einen Spritzer Zitrone hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Sahne einrühren und nochmal kurz aufkochen.
- Die Suppe anrichten und mit Minze und Sahne nach Bedarf garnieren und anschließend genießen.

DER ÖKOMARKT E.V. WÜNSCHT
GUTEN APPETIT!

Die Rezeptreihe "Bio gemeinsam genießen" ist Teil des Projektes „Bio gemeinsam entdecken“ des Ökomarkt Vereins. Das Projekt ist ein vielfältiges Bildungsangebot mit Aktionsständen und Workshops, das junge Erwachsene in Hamburg und Schleswig-Holstein über den ökologischen Landbau sowie zu einer ressourcenschonenden Ernährung mit Bio-Produkten informiert. Mit den Rezepten gibt der Ökomarkt Verein in Zeiten der Corona-Pandemie wöchentlich alltagsnahe Tipps zu einem nachhaltigen Lebens- und Ernährungsstil mit Bio-Produkten unter www.oekomarkt-hamburg.de

Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) sowie aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie.

