

Frische Markerbsen-Suppe

Für 4 Portionen:

1,5 kg Erbsenschoten	20 g Butter	2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ l Hühnerbrühe	120 g Crème fraîche
Weißwein	3 El gehackte Kräuter	Salz, Pfeffer
Keta-Kaviar	Lachsstreifen	

Frische Erbsen aus den Hülsen lösen, etwa drei El beiseite legen. Zwiebeln sehr fein hacken. Fett in einem Topf zerlassen, Zwiebeln und durchgepresste Knoblauchzehen darin glasig dünsten.

Erbsen zugeben und mit Brühe aufgießen. Etwa 10 Minuten kochen, dann fein pürieren.

Crème fraîche in der Suppe verrühren. Mit Wein und Gewürzen abschmecken. Die restlichen ganzen Erbsen unter die Suppe geben, noch einmal vorsichtig aufkochen. Zum Anrichten die Kräuter über die Suppe streuen und nach Belieben Keta-Kaviar oder Streifen von geräuchertem Lachs dazugeben.

Tipps:

Statt der frischen Erbsenschoten kann man auch bereits ausgelöste Tiefkühlerbsen verwenden (für das Rezept etwa 450 Gramm). Merke: Je kleiner die Erbse, desto feiner das Aroma! Erbsen aus der Dose enthalten weniger Vitamine. Sie sind fader im Geschmack und in der Farbe und deshalb weniger geeignet.

Hier eine asiatische Variante der Markerbsensuppe: Geben Sie statt Crème fraîche die Hälfte einer kleinen Dose Kokosmilch zu den Erbsen, kochen Sie alles mit ein bis zwei Stängeln Zitronengras und etwas frischem Ingwer, pürieren Sie das Ganze (ohne Zitronengras) und würzen Sie mit einer Messerspitze grüner Currypaste (sehr scharf!). Servieren Sie die Suppe mit frischem Koriander. Alle Zutaten gibt es im Asia-Laden.

Frische Markerbsen oder ganze Zuckerschoten sind mit Kräutern wie Zitronenmelisse oder Minze eine abwechslungsreiche Beilage.

Je früher Erbsen geerntet werden, desto zarter und süßer schmecken sie. Zucker- oder Kaiser-schoten, die mitsamt ihrer zartfleischigen Hülse als Gemüse zubereitet und verzehrt werden, sind genau genommen unreif geerntete Früchte. Auch Markerbsen werden frühzeitig geerntet, müssen aber ausgepalt, das heißt, von ihrer bereits zähen Hülle befreit werden. Bei ausgereiften Pal- oder Schalerbsen hat sich der enthaltene süße Zucker in Stärke umgewandelt. Die Samen werden getrocknet und mehlig gekocht als Hülsenfrüchte verwendet.

test Mai 2004