



## GRÜNE KALTSCHALE MIT MINZE

### Zutaten

- 2 Schalotten
- 1 TL Kokosöl
- 375 g Erbsen
- 150 ml Kokosmilch
- Salz, Pfeffer
- 1/2 EL Limettensaft
- 1 EL Minze
- 1 Handvoll Kresse



### Zubereitung

Die Schalotten im Kokosöl anschwitzen, anschließend ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Erbsen hinzugeben und weitere 5 Minuten garen. Die Kokosmilch angießen, kurz erwärmen und dann die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.

Etwas einkochen lassen. Schließlich mit Salz und Pfeffer, Limettensaft und Minze würzen. Die Kresse auf der erkalteten Suppe anrichten. Eventuell mit etwas Kokosmehl abbinden, wenn die Suppe zu dünnflüssig ist.

### Rezeptvariation

Statt Erbsen eignen sich auch gut Fenchel und Zucchini.

### gesund + aktiv informiert

Bei einer Kaltschale handelt es sich um eine kalte Suppe, die - süß oder herzhaft - vor allem im Sommer sehr beliebt ist.

