

Goldene Erbsensuppe mit Kräuter-Schnittlauch-Creme

Eine samtige, ballaststoffreiche Erbsensuppe, die den Blutzucker stabil hält und dabei wunderbar sättigt. Perfekt für eine diabetikerfreundliche Ernährung.

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 75 min

Gesamt: 90 min

Portionen: 4

GL 16.0 / GI 46

Zutaten

divided for cream and garnish frischer Schnittlauch, grob gehackt, plus extra zum Garnieren

for chive cream fettfreier Naturjoghurt

adds tang to cream fettarme Buttermilch

minimal amount for balance Kristallzucker

pinch for seasoning Salz

heart-healthy fat natives Olivenöl extra

aromatic base gelbe Zwiebel, gehackt

adds natural sweetness große Karotte, geschält und gehackt

aromatic depth Knoblauchzehen, fein gehackt

low GI protein source getrocknete gelbe oder grüne Erbsen, abgespült

logifoodcoach.com/recipes/goldene-erbsensuppe-mit-kräuterschnittlauch-creme

cooking liquid gefiltertes Wasser

flavor base natriumarme Gemüsebrühe

seasoning frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

protein garnish magerer Schinken, gehackt

Anleitung

Step 1

Bereite die Kräuter-Schnittlauch-Creme zu, indem du gehackten Schnittlauch, fettfreien Joghurt, Buttermilch, Erythrit (oder zuckerfreien Süßstoff) und eine Prise Salz in einer kleinen Küchenmaschine oder einem Mixer kombinierst. Püriere, bis die Mischung glatt und gleichmäßig grün ist. Fülle sie in einen verschließbaren Behälter und stelle sie in den Kühlschrank, während du die Suppe zubereitest, damit sich die Aromen verbinden können.

Step 2

Erwärme das Olivenöl in einem großen, schweren Topf bei mittlerer Hitze. Gib die gehackte Zwiebel dazu und brate sie unter gelegentlichem Rühren, bis sie glasig wird und eine leicht goldene Farbe bekommt, etwa 6 Minuten. Die sanfte Karamellisierung bringt Tiefe, ohne die glykämische Last zu erhöhen.

Step 3

Rühre die gehackte Karotte unter und brate weitere 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren, bis die Karottenstücke weich werden und ihre natürliche Süße freigeben. Gib den gehackten Knoblauch dazu und brate 1 weitere Minute, bis er duftet – pass auf, dass er nicht braun wird.

Step 4

Gib die abgespülten Erbsen, Wasser, Gemüsebrühe und schwarzen Pfeffer in den Topf. Erhöhe die Hitze, um die Mischung zum Kochen zu bringen, reduziere dann sofort auf niedrige Hitze. Decke den Topf teilweise ab, lass einen kleinen Spalt für den Dampf, und lass alles 60 bis 65 Minuten sanft köcheln, bis die Erbsen vollständig weich sind und zerfallen.

Step 5

Fülle die heiße Suppe portionsweise in einen Mixer oder eine Küchenmaschine, um ein Überfüllen zu vermeiden. Püriere jede Portion, bis sie vollständig glatt und samtig ist, und gib die pürierte Suppe zurück in den Topf. Alternativ kannst du einen Stabmixer direkt im Topf verwenden – das ist einfacher beim Abwasch.

Step 6

Erwärme die pürierte Suppe vorsichtig bei mittlerer bis niedriger Hitze und rühre gelegentlich, um Anbrennen zu verhindern. Probiere und würze bei Bedarf mit zusätzlichem Pfeffer oder Salz nach – bedenke, dass die Schinkengarnitur Salzigkeit mitbringt.

Step 7

Schöpfe die heiße Suppe in vorgewärmte Schüsseln, etwa 1,5 Tassen pro Portion. Gib einen kunstvollen Wirbel oder Klecks der gekühlten Schnittlauch-Creme auf jede Portion. Streue gehackten mageren Schinken darüber, falls du ihn verwendest, und garniere mit langen Schnittlauchhalmen. Serviere sofort, solange die Suppe heiß ist, idealerweise nachdem du deine Mahlzeit mit rohem Gemüse begonnen hast, um die glykämische Reaktion zu optimieren.