

BÖ Rezept des Monats ***August 2021***

Erfrischende Erbsen-Minze ***Kaltschale***



Zutaten:

200 g Erbsen blanchiert oder TK, 250 g Joghurt 3,6 %, 2 Frühlingszwiebeln, 3-4 EL Apfelessig, ca. ¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 TL Salz, 1 Knoblauchzehe, 10-15 Minzeblätter, 2 EL Rapsöl, 2 Packungen Halloumi, 4 Scheiben Schwarzbrot

Zubereitung:

Alle Zutaten (Erbsen, Joghurt, Frühlingszwiebeln, Apfelessig, Salz, Pfeffer, Knoblauchzehe, Minzeblätter) mit 300 ml Wasser in einem Mixbehälter fein pürieren und abschmecken. Den Halloumi in Scheiben schneiden und in wenig Rapsöl beidseitig scharf anbraten. Die Erbsen-Minzesuppe in 4 Schalen füllen und mit einem Löffel Joghurt und etwas gehackter Minze garnieren. Servieren Sie die Kaltschale mit einer getoasteten Schwarzbrotsscheibe und dem gebratenen Halloumi.

Tipp: Erbsen können Sie auch roh essen. Wenn Sie einen empfindlichen Magen haben, blanchieren Sie die Erbsen ca. 2 Minuten in kochendem Salzwasser und tauchen Sie diese anschließend kurz in Eiswasser.

4 Portionen: pro Portion 590 kcal/ 35 g EW/ 35 g Fett/33 g KH = ca. 3 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen