

Vegane Erbsensuppe

Winter ist Suppenzeit und in den letzten Monaten musste ich oft an die köstliche Erbsensuppe meiner geliebten Oma denken: wer kocht denn heute noch Erbsensuppe aus getrockneten Erbsen? In der Generation meiner Oma war das Kochen mit getrockneten Hülsenfrüchten vor allem im Winter noch gang und gäbe. Leider ist ihr Rezept nicht überliefert, aber meine Mama hat mir verschiedene ähnliche Rezepte herausgesucht, die ich so nach und nach testen werde. Dieses hier kommt der Erbsensuppe meiner Oma schon ziemlich nahe und ist absolut köstlich: vielleicht habt Ihr ja auch Lust auf eine herzhafte und sättigende Suppe im Winter? Die veganen Wienerle sind natürlich optional, ich finde aber, sie passen sehr gut dazu. Dieses Rezept ist für vier Portionen konzipiert. Beachtet aber unbedingt die Einweichzeit für die Erbsen und die lange Kochzeit: da müsst Ihr zwar aktiv nichts tun, aber das sollte eben eingeplant werden.



Zutaten

- 200 g getrocknete Erbsen
- 1 Bund Suppengrün (bestehend aus 2 Karotten, einem Stück Sellerie, einer halben Lauchstange und Petersilie)
- ca 3 EL vegane Butter oder Bratöl
- 3 Gemüsebrühwürfel
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- frisch geriebene Muskatnuss
- vegane Wienerle
- Toppings

Bitte immer (wenn möglich) biologisch angebaute und fair gehandelte Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Am Abend zuvor weicht Ihr die Erbsen in anderthalb Liter kaltes Wasser ein. Nehmt dazu unbedingt eine große Schüssel! Am Kochtag präpariert Ihr erst einmal das gesamte Gemüse und die Kräuter: der Lauch wird gegebenenfalls geputzt und in Ringe geschnitten, der Knollensellerie geschält und gewürfelt, die Karotten geschält und in Stücke geschnitten und auch die veganen Wienerle könnt Ihr schonmal in mundgroße Stücke schneiden. Die Petersilie wird gewaschen, trockengeschüttelt und grob gehackt.

Dann zerlasst Ihr die vegane Butter im Suppentopf und gebt das gesamte Gemüse samt der Petersilie (ohne die Wienerle!) dazu. Das Gemüse wird auf hoher Hitze scharf angebraten. Dann gebt Ihr die eingeweichten Erbsen samt Einweichwasser und die drei Gemüsebrühwürfel dazu und kocht alles zusammen auf.

Ihr drosselt die Hitze, sodaß die Suppe bei halb geschlossenem Deckel gerade noch so vor sich hinköchelt und lasst das genau so anderthalb Stunden lang garen, bis die Erbsen weich sind. Wenn dabei zu viel Flüssigkeit verkocht, nochmal etwas Wasser nachschütten.

Sind die Erbsen weichgekocht, püriert Ihr das Ganze mit einem Pürierstab und schmeckt die Suppe gegebenenfalls mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss ab.

Dann gebt Ihr die veganen Wienerle in Stücken hinzu und lasst die Suppe vor dem Servieren nochmal kurz ziehen.

Entweder Ihr gebt etwas gehackte Petersilie auf die vegane Erbsensuppe oder Ihr gebt etwas Gemüsetopping darüber. Die vegane Erbsensuppe lässt sich auch wunderbar einfrieren!