



MEINE BEWERTUNG



TM5/TM31\*

\*Angaben nur bei Abweichung

- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Sonnenblumenöl
- 200 g Paprika, gelb, in Stücken
- 500 g Erbsen, gefroren, aufgetaut
- 650 g Wasser
- 1½ geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht oder 1½ Würfel Gemüsebrühe für je 0,5 l Wasser
- 1 – 1½ TL grüne Currypaste (z. B. von Wan Kwai), nach Geschmack
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 200 g Schmand

## ERBSEN-CURRY-SUPPE

### ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Öl zugeben und **4 Min. 30 Sek./120°C/Stufe 1 (4 Min. 30 Sek./Varoma/Stufe 1)** dünsten.
3. Paprika zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
4. Erbsen, Wasser, Gewürzpaste, Currypaste, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel zugeben und **15 Min./90°C/Stufe 2** garen.
5. Schmand zugeben, **1 Min./Stufe 5 – 9 schrittweise ansteigend** pürieren, abschmecken, auf 6 Suppenteller verteilen und heiß servieren.

### TIPP

- Currypasten verschiedener Hersteller können unterschiedlich scharf sein, würzen Sie also lieber vorsichtig und schmecken ggf. mit Currypaste ab.



Arbeitszeit:  
20 Min.



Gesamtzeit:  
40 Min.



6 Portionen



einfach



Pro Portion: Eiweiß 8 g  
Kohlenhydrate 15 g / Fett 14 g  
Brennwert 957 kJ/228 kcal