



# Erbsensuppe

AUS FUTTERERBSEN + SESAM-CRACKER

CECILIA ANTONI

[www.beanbeat.de](http://www.beanbeat.de)

## ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

### FÜR DIE SUPPE

- » 150 g getrocknete Erbsen (Palerbsen)
- » 1 Zwiebel
- » 1 Karotte
- » 1 Stange Sellerie
- » 1 Knoblauchzehe
- » 2 EL Rapsöl
- » 2 l Gemüsebrühe
- » 1 Lorbeerblatt
- » 1 ½ TL mittelscharfer Senf
- » frischer Zitronensaft
- » Salz & Pfeffer

### FÜR DIE SESAM-CRACKER

- » 140 g schwarze Sesamsaat
- » 160 g Reismehl
- » 2 TL Backpulver
- » ca. 100 ml Sojasauce
- » 2 EL Rapsöl
- » ca. 4 EL Wasser
- » Fleur de Sel

## UND SO GEHT'S:

- 1.** Die getrockneten Erbsen mindestens 6 Stunden oder über Nacht einweichen. Danach das Einweichwasser abgießen und die Erbsen mit frischem Wasser abspülen.
- 2.** Zwiebel, Karotte, Sellerie und Knoblauch putzen und fein würfeln. Öl in einen heißen Topf geben und das Gemüse für ca. 2 Minuten anbraten. Ab und zu umrühren. Die eingeweichten Erbsen und das Lorbeerblatt dazugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind. Ggf. Wasser zugeben. Zum Schluss mit Senf, Zitronensaft und Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Während die Suppe köchelt, die Sesam-Cracker zubereiten. Dafür den schwarzen Sesam in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Davon 100 g Sesam im Blitzhacker, Mörser oder Mühle mahlen. Mit Reismehl und Backpulver vermischen. Sojasauce, Öl, Wasser und weitere 20 g Sesam zugeben und zu einem Teig verkneten. Zu einer Kugel geformt und in Folie gewickelt ungefähr 30 Minuten kaltstellen.
- 4.** Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier dünn (3 – 4 mm) ausrollen. Mit einem Messer oder Ausstechformen schon jetzt die Größe der späteren Stücke bestimmen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit Fleur de Sel und dem restlichen Sesam bestreuen und leicht andrücken. Für ca. 12 Minuten im Backofen backen. Auskühlen lassen. Luftdicht verpackt halten sich die Cracker bis zu zwei Wochen.

