Feine Erbsensuppe

Frisch. Knallgrün. Cremig. Erbsensuppe ist erfrischend und wärmend zugleich, begeistert mit feinen Aromen und ihrer spektakulären Farbe. Ein Hauch von Minze verleiht der sonst oft deftigen Suppe eine leichte Note. Das Beste aber ist die kurze Zubereitungszeit: denn diese Erbsensuppe steht in nur 15 Minuten fertig auf dem Tisch.



Feine Erbsensuppe | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (6 Vorspeisen-Suppen oder vier Hauptgerichte): 1 Kilogramm Erbsen | 250 Gramm Zwiebel | 50 Gramm Butter (Margarine oder Öl für eine vegane Version) | 3 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel getrocknete Minze | 1 Teelöffel Natron | 2 Liter Gemüsefond | 100 Milliliter (vegane) Sahne (zum Einkochen weglassen oder durch eine einkochbare Sahne ersetzen) | Salz | Optional: 2 Esslöffel Creme fraiche bzw. Creme vega, frische Erbsen und Minze



Feine Erbsensuppe | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (15 Minuten): 1. Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und in der Butter glasig braten. 2. Mit dem Fond ablöschen und Erbsen sowie Natron hinzugeben. 3. Erbsen gar kochen (ca. 5-7 Minuten). 4. Suppe pürieren, Sahne (zum Einkochen weglassen oder durch eine geeignete ersetzen) und Minze hinzugeben und mit Salz abschmecken. 5. Suppe bei 100° Grad für 120 Minuten einkochen (bitte beachte dazu auch meine Einkochhinweise) oder sofort servieren und ggf. mit frischen Erbsen, mit Wasser verdünnter Creme fraiche und Minze garnieren.

Nährwerte/Portion: 313 Kalorien | 14,8 Gramm Fett | 31,5 Gramm Kohlenhydrate | 12,3 Gramm Eiweiß