

Erbsensuppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 3 Frühlingszwiebeln
- 500 g Kartoffeln
- 750 g (Tiefkühl-) Erbsen
- 2 EL Rapsöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 2 EL Schmand
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. 1 Tasse Erbsen aus der Packung nehmen und beiseitestellen.

Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin andünsten. Kartoffeln und Erbsen dazugeben und unter Rühren mitdünsten. Mit Brühe auffüllen. Aufkochen, auf mittlere Hitze herunterschalten und 15-20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.

Die Suppe pürieren. Schmand unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die aufbewahrten Erbsen zur Suppe geben, kurz durchziehen lassen und servieren.

Nährwerte (pro Portion):

296 kcal, 6 g Fett, 42 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 12 g Ballaststoffe, 3,5 BE

Tipp:

Bei Divertikulose sollten Sie alle Erbsen mit in die Suppe geben und pürieren.

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Aphthen (mit selbst gemachter, hefefreier Gemüsebrühe)
- Arthrose
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Divertikulose
- Hämorrhoiden
- Sodbrennen
- Verstopfung

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 22.02.2021

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen