

Erbsensuppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 3 Frühlingszwiebeln
- 500 g Kartoffeln
- 750 g TK- 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. Eine Teil der Erbsen aus der Packung nehmen und beiseitestellen.

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

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

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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