

Erbsensuppe

passend zur beginnenden Herbst-Saison: Erbsensuppe kein klassischer Eintopf, aber ungemein lecker, gesund und schnell zubereitet ist.

Zubereitungszeit:

20 Min kochen,

Rezeptidee:

low-carb und vegan und mit froschgrüner Farbe

Variation zufügen:

Würstchen, Käseraspel, Tofu, Schinkenwürfel

Einkaufszettel für 4 Teller Suppe:

- 1 Kg-Beutel TK-Erbesen
- 1 L Gemüsebrühe
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Etwas Öl oder Pflanzenfett
- Salz, Pfeffer
- ggf.4 Wiener – Würstchen

Was brauchen wir sonst noch?

- Stabmixer ggf. geht auch ein Standmixer
- Wok-Pfanne; Topf oder Bräter
- Schaumkelle
- Teller

Knoblauch fein hacken, Zwiebel grob würfeln und Würstchen in Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebeln in etwas Öl anbraten. Dann die Erbsen hinzugeben und kurz mitbraten. Mit dem Liter Gemüsebrühe ablöschen und alles zum Kochen bringen. Die Flamme auf mittlere Stufe runterdrehen und das Ganze ca. 10 Min kochen. Dann die Wok-Pfanne vom Herd nehmen, eine großzügige Schaumkelle voll Erbsen herausnehmen und diese auf dem Teller beiseitestellen. Den Rest nun mit dem Stabmixer pürieren.



VORSICHT SPRITZGEFAHR! Beim Standmixer müssen die Erbsen in Brühe entsprechend umgefüllt werden. Wenn alles glatt püriert ist, die beiseite gestellten Erbsen und die Würstchenscheiben hinzugeben und alles auf kleiner Flamme nur nochmal erwärmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

Das Tolle an diesem Rezept ist, man kann es so pur genießen oder nach Belieben verfeinern. Ich habe z.B. mal Raspelkäse auf die servierfertige Suppe gegeben und so einen „Käsespiegel“ hergestellt. Ersetzt man die Würstchen durch Tofu hat man im Handumdrehen ein veganes Gericht. Oder man nimmt Würfelschinken statt Würstchen und nähert sich so wieder etwas dem Klassiker an. Zur Verwertung eignen sich auch die klein gewürfelten Pellkartoffeln von gestern. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten!

Guten Appetit wünscht Vanja-Christin Meyer