

REZEPTE

Grüne Erbsensuppe mit Vollkorn-Croûtons

Rezept für 4 Portionen

ZUTATEN

450 g Erbsen tiefgekühlt

1 große Zwiebel, grob
gehackt

3 EL Speiseöl

400 ml Gemüsebrühe

400 ml Milch

2 Scheiben Vollkornbrot, gewürfelt

50 ml Sahne

Salz, weißer Pfeffer, frisch
gemahlen



Bild: Keddy / fotolia

Zubereitung

1. Erbsen etwas antauen lassen. Zwiebel in einem Esslöffel heißem Öl glasig dünsten.
2. Erbsen zugeben und etwas mit andünsten. Gemüsebrühe angießen und Erbsen darin vollständig weich kochen.
3. Nun alles im Mixer pürieren, dabei langsam die Milch zugießen. Suppe erwärmen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Brotwürfel im restlichen Öl wenden und in einer Pfanne anrösten.
5. Suppe in Teller oder Schüsseln füllen. Kleine Kleckse Sahne darauf geben und mit einem Löffelstiel dekorativ verziehen.
6. Mit Croûtons bestreut servieren.

QUELLE

5 am Tag e.V.

Link zur Webseite:

<https://in-form.de/rezepte/suppeneintöpfe/gruene-erbsensuppe-mit-vollkorn-croutons/>