Rezept

Erbsencremesuppe mit Minz-Pesto

Ein Rezept von Erbsencremesuppe mit Minz-Pesto, am 29.04.2024

Zutaten

1	kleine Zwiebel
300 g	TK-Erbsen
1 Bund	frische Minze
1 EL	Pinienkerne
	Salz
	Zucker
3 EL	Olivenöl
400 ml	Gemüsebrühe
1	kleine Knoblauchzehe
	ca. 2 TL Zitronensaft
	Pfeffer

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel schälen, fein hacken. 1 EL Öl erhitzen, die Zwiebel darin 1 Min. anbraten. Die unaufgetauten Erbsen hinzufügen, unter Rühren 1 Min. mitbraten. Brühe angießen, alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 10 Min. kochen lassen.

2. Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, in ein hohes Aufschlaggefäß geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Pinienkerne, restliches Öl und 1 TL Zitronensaft hinzufügen, mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. 4 EL Brühe (ohne Erbsen) aus dem Topf unterrühren.

3. Suppe vom Herd nehmen, die Erbsen fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In Suppentassen verteilen und mit Pesto garnieren.