Rezept

Erbsen-Petersilien-Suppe

Ein Rezept von Erbsen-Petersilien-Suppe, am 12.10.2024

Zutaten

100 ml	fettarme Milch (1,5 % Fett)
	Pfeffer
3 EL	Weizengrieß
1	Möhre (00 g)
1 Bund	Petersilie
500 ml	Gemüsebrühe
	Jodsalz
	Muskatnuss
1	Ei
1	kleine Petersilienwurzel
1 EL	Olivenöl
200 g	tiefgekühlte Erbsen

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Milch aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Grieß einstreuen und rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Den Brei vom Herd nehmen und das Ei unterschlagen.

2. Die Möhre und Petersilienwurzel putzen, dünn schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und sehr fein hacken.

3. Das Öl erhitzen und die Gemüsewürfel darin 2 Min. unter Rühren anbraten. Mit Brühe ablöschen. Die Erbsen einstreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. sanft köcheln lassen.

4. Vom Grießbrei mit Teelöffeln Nocken abstechen. Während der letzten 10 Min. Garzeit in der Suppe ziehen lassen. Die Suppe mit Petersilie bestreut servieren.