

Rezept

Erbsencremesuppe

Ein Rezept von Erbsencremesuppe, am 15.12.2025

Zutaten

200 g TK-Erbsen

1 EL neutrales Öl

Zucker

1 EL Crème fraîche

1-2 TL Zitronensaft

1 kleine Zwiebel

Salz

250 ml Gemüsebrühe (Instant)

Pfeffer

1 Scheibe gekochter Schinken (nach Belieben)

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

- 1.** Die Erbsen antauen lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel darin 1 Min. anbraten. Erbsen und je 1 Prise Salz und Zucker hinzufügen. 2 Min. unter Rühren braten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, alles aufkochen und 5 Min. kochen lassen.

- 2.** Die Crème fraîche untermischen. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Den Schinken (falls verwendet) in Streifen schneiden und die Suppe damit garnieren.