

Rezept

Erbsensüppchen mit Kerbel und gerösteten Mandeln

Ein Rezept von Erbsensüppchen mit Kerbel und gerösteten Mandeln, am 28.06.2026

Zutaten

800 g Erbsenschoten (ersatzweise 250 g TK-Erbsen)	4 Frühlingszwiebeln
2 Stangen Staudensellerie	1 kleine Kartoffel
1 1/2 EL Sonnenblumenöl	1 Handvoll Kerbelblättchen
400 ml Gemüsebrühe	3 EL Mandelblättchen
1 EL Mandelmus	Salz
Pfeffer	2 Prisen Chiliflocken
60 ml Mandeldrink (Barista)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 23 g F, 13 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Die Erbsen aus den Schoten palen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und hacken. Den Staudensellerie waschen, nach Belieben an der äußeren Wölbung schälen und in Stückchen schneiden. Die Kartoffel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Inzwischen 1 EL Öl in einem Topf sehr sanft erhitzen. Kartoffelwürfel darin ca. 3 Min. andünsten. Die Frühlingszwiebel- und Selleriestückchen dazugeben und bei weiterhin kleiner Hitze ca. 3 Min. mitdünsten. Die Kerbelblättchen abbrausen und trocken schütteln.
3. Die gepalten Erbsen und ein paar Kerbelblättchen in den Topf geben und einrühren, 350 ml Gemüsebrühe dazugießen und aufkochen, dann alles zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen.
4. Inzwischen die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Vorsicht, sie verbrennen schnell! Dann die Blättchen auf einem Teller beiseitestellen.
5. Wenn das Gemüse im Topf gegart ist und die Kartoffeln weich sind, das Mandelmus unterrühren und alles im Topf mit dem Pürierstab fein pürieren. Falls die Suppe zu sämig ist, noch restliche Gemüsebrühe unterrühren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Chiliflocken abschmecken.
6. Den Mandeldrink mit dem übrigen 1/2 EL Öl in einem kleinen Topf auf ca. 70° erhitzen, keinesfalls aufkochen. Die Suppe auf zwei Tassen oder Schalen verteilen. Mandeldrink mit einem Milchaufschäumer aufschäumen und auf der Suppe verteilen. Mit den Mandelblättchen und den übrigen Kerbelblättchen bestreuen, mit den restlichen Chiliflocken überstäuben und sofort servieren.