

## Rezept

# Erbsensüppchen mit Minzschaum

Ein Rezept von Erbsensüppchen mit Minzschaum, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>300 ml</b> Gemüsebrühe	<b>300 g</b> Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)
<b>3 Stiele</b> Minze	<b>200 ml</b> Milch (1,5 % Fett)
<b>50 g</b> Frischkäse (16 % Fett)	Kräutersalz
grüner Pfeffer aus der Mühle	frisch geriebene Muskatnuss
<b>1 TL</b> abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone	einige Spritzer Zitronensaft
Salz	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

## Zubereitung

1. Die Brühe in einem Topf aufkochen und die Erbsen darin in 7-8 Min. weich garen. Inzwischen die Minze waschen und trocken tupfen. Einige Blättchen ganz lassen und den Rest hacken.
2. Die Erbsen mit dem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Hälfte der Milch und den Frischkäse einrühren und erhitzen, aber nicht kochen lassen. Die Suppe mit Kräutersalz, Pfeffer, etwas Muskat, Zitronenschale und Zitronensaft würzen. Die Suppe in zwei Suppenschalen geben.
3. Die restliche Milch erhitzen, 1 Prise Salz und die gehackte Minze dazugeben, mit dem Stabmixer aufschäumen und den Schaum über die Suppe löffeln. Die Suppe mit den übrigen Minzeblättchen garnieren.