

## Rezept

# Erbsensuppe mit Frischkäsenockerln

Ein Rezept von Erbsensuppe mit Frischkäsenockerln, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>2 EL</b> Butter	<b>450 g</b> TK-Erbsen
<b>800 ml</b> Gemüsebrühe	1/2 Bio-Zitrone
<b>150 g</b> Doppelrahmfrischkäse	Salz
Pfeffer	<b>100 g</b> Sahne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

## Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter in einem großen Topf zerlassen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Die Erbsen dazugeben und unter Rühren antauen lassen. Brühe angießen und zum Kochen bringen. Deckel auflegen und die Erbsen bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten gut weich kochen.
2. Inzwischen die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Frischkäse und Zitronenschale mischen, salzen und pfeffern. Mit zwei Teelöffeln kleine Nocken abstechen.
3. Die Erbsen mit dem Pürierstab in der Brühe fein pürieren. Die Sahne einrühren, Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. In tiefe vorgewärmte Teller füllen und die Frischkäsenockerl in die Suppe setzen. Gleich servieren.