

Rezept

Erbsensuppe mit Gemüse

Ein Rezept von Erbsensuppe mit Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

200 g halbierte gelbe Erbsen	100 g Räucherspeck (in dünnen Scheiben)
1 EL neutrales Öl	2 Zwiebeln
1,2 l Gemüse- oder Rinderbrühe	1 TL getrockneter Majoran
1 Stück Lauch (ca. 150 g)	2 Möhren
2 Stangen Staudensellerie	Salz
Pfeffer	1 säuerlicher Apfel
250 g geräucherte Mettwurst	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Die Erbsen in einer Schüssel mit reichlich kaltem Wasser bedecken und mind. 12 Std. einweichen lassen, dann durch ein Sieb abgießen.

3. Speck in 1 cm breite Streifen schneiden. Mit dem Öl in einen Suppentopf geben und bei geringer Hitze anbraten. Sobald etwas Speckfett ausgetreten ist, Speck unter Rühren bei mittlerer Hitze weiterbraten, bis er goldbraun ist. Zwischendurch Zwiebeln schälen, klein würfeln.

4. Etwas Speckfett in einen zweiten kleinen Topf abgießen, beiseitestellen. Zwiebeln zum Speck geben und kurz mitbraten. Die Erbsen unterrühren, mit der Brühe aufgießen und den Majoran dazugeben. Die Suppe ca. 40 Min. kochen lassen, bis die Erbsen fast weich sind.

5. Vom Lauch Wurzeln und welke Blätter abschneiden. Den Lauch längs vierteln, gründlich waschen und quer in Quadrate schneiden. Möhren schälen, ebenfalls längs vierteln und dann würfeln. Sellerie waschen, putzen und genauso groß wie die Möhren würfeln.

6. Das beiseitegestellte Speckfett erhitzen und darin das vorbereitete Gemüse 3 Min. braten, dann in die Erbsensuppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 10 Min. kochen lassen.

7. Apfel schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Mettwurst in fingerdicke Scheiben schneiden. Beides in die Suppe geben und 5 Min. ziehen, aber nicht mehr kochen lassen. Erbsensuppe mit wenig Salz und reichlich Pfeffer abschmecken, in tiefe Teller schöpfen und servieren.