

Rezept

Erbsensuppe mit Zitronenmelisse

Ein Rezept von Erbsensuppe mit Zitronenmelisse, am 28.09.2023

Zutaten

1 Frühlingszwiebel	100 g Maiskörner (aus der Dose)
1 EL Rapsöl	600 ml Gemüsebrühe
150 g tiefgekühlte Erbsen	2 Zweige Zitronenmelisse
Jodsalz	Pfeffer
Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 296 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebel waschen und putzen. Den hellen Teil fein schneiden. Den Mais in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Frühlingszwiebel darin glasig dünsten. Mit der Brühe ablöschen. Die Hälfte der Maiskörner und die Erbsen in die Brühe rühren. Bei schwacher Hitze 5 Min. sanft kochen lassen.
3. Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mit dem Gemüse im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.
4. Den restlichen Mais in die Suppe rühren und nochmals kurz erhitzen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen. Portionsweise anrichten.