

Rezept

Grüne Erbsensuppe

Ein Rezept von Grüne Erbsensuppe, am 21.06.2026

Zutaten

20 g weiße Quinoa	Salz
1 kleine Zwiebel	1 Stange Staudensellerie
3 TL Rapsöl	125 g TK-Erbsen
200 ml Gemüsebrühe	4 Stiele Minze
Pfeffer	1 TL Zitronensaft
1 Msp. Chlorellapulver (ersatzweise Spirulinapulver)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Quinoa nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Inzwischen die Zwiebel schälen und würfeln. Den Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Quinoa abgießen, abtropfen lassen und auf Küchenpapier legen.
2. 1 TL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Staudensellerie darin ca. 5 Min. andünsten. Die unaufgetauten Erbsen und Gemüsebrühe dazugeben, alles aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 6 Min. köcheln lassen. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Die Suppe vom Herd nehmen und die Minze dazugeben. Die Suppe fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und abkühlen lassen. Dann das Algenpulver untermischen. Die Suppe in einem gut verschließbaren Gefäß bis zum Servieren kalt stellen.
3. Quinoa mit Küchenpapier möglichst trocken tupfen. 2 TL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Quinoa darin unter gelegentlichem Wenden in 5 - 10 Min. knusprig braten und leicht mit Salz würzen. Quinoa abkühlen lassen und in ein Schraubglas geben. Die Suppe nach Belieben gut gekühlt oder aufgewärmt anrichten, mit Knusper-Quinoa bestreuen und servieren.