

## Rezept

# Grüne Erbsensuppe mit Croûtons

Ein Rezept von Grüne Erbsensuppe mit Croûtons, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>1</b> Petersilienwurzel
<b>4 TL</b> Rapsöl	<b>250 g</b> junge TK-Erbesen
<b>600 ml</b> Gemüsebrühe	<b>4 EL</b> Weißwein (ersatzweise 1 EL Zitronensaft)
<b>50 g</b> saure Sahne	Salz, Pfeffer
<b>1</b> Scheibe Vollkornbrot	6-8 Zitronenmelisseblättchen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

## Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Petersilienwurzel schälen und klein würfeln. 2 TL Rapsöl in einem Topf mittelstark erhitzen. Frühlingszwiebeln und Petersilienwurzelwürfel unter Rühren darin 2 Min. andünsten.
2. Die Erbsen zufügen, 1 Min. mitdünsten. Brühe und Wein zugießen, aufkochen und bei schwacher Hitze zugedeckt 15 Min. sanft kochen.
3. Das Gemüse mit dem Pürierstab fein pürieren. Saure Sahne unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Brotscheibe in kleine Würfel schneiden. In einer kleinen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren knusprig rösten. Die Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen und grob hacken. Die Suppe auf zwei vorgewärmte tiefe Teller verteilen, mit Zitronenmelisse und Croûtons bestreuen.