

## Rezept

# Grüner Suppensee

Ein Rezept von Grüner Suppensee, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>2</b> Frühlingszwiebeln (50 g)	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 TL</b> Öl	<b>1 EL</b> Butter
<b>250 g</b> tiefgekühlte Erbsen	<b>400 ml</b> Gemüsebrühe (Instant)
<b>3 EL</b> Frischkäse	Salz
Pfeffer	1/2 TL Birnendicksaft
<b>1 TL</b> Apfelessig	<b>100 g</b> »Sesam-Fischli« (Salzgebäck aus der Tüte)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 kleine und 1 großen Esser | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
**Pro Portion** Ca. 310 kcal

## Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und quer in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

---

2. Das Öl und die Butter in einem Topf erhitzen. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch darin unter Rühren 2-3 Min. anbraten. Die Erbsen einstreuen und die Gemüsebrühe angießen. Alles bei mittlerer Hitze 10-12 Min. sanft kochen lassen.

---

3. Den Frischkäse unterrühren. Die Suppe im Mixer oder mit dem Pürierstab sehr fein pürieren. Den Erbsenschaum bei Bedarf zusätzlich durch ein grobes Sieb streichen und so eventuell verbliebene Erbsenschalen entfernen.

---

4. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Birnendicksaft und Apfelessig abschmecken. In drei tiefen Tellern oder Schalen anrichten und jeweils einige »Fischli« daraufstreuen.