Rezept

Kalte Erbsensuppe mit Minze

Ein Rezept von Kalte Erbsensuppe mit Minze, am 12.10.2024

Zutaten

850 g	Erbsenschoten (ersatzweise 350 g TK-Erbsen)
½ Bund	Minze
	Salz
125 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
2	Frühlingszwiebeln
700 ml	Gemüsebrühe
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 120 kcal, 3 g F, 7 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Erbsen aus den Hülsen palen, in einem Sieb kalt abbrausen und in einen Topf geben. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelansätze und die welken grünen Teile abschneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und mitsamt dem Grün in feine Ringe schneiden. Die Minze waschen und trocken schütteln, 2 Stängel beiseitelegen, vom Rest die Blättchen abzupfen.

2. Die Frühlingszwiebeln, die beiden Minzestängel und die Gemüsebrühe zu den Erbsen geben. Alles erhitzen und das Gemüse in 10-15 Min. bei kleiner Hitze zugedeckt weich köcheln. Die Minzestängel entfernen und die Erbsensuppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.

3. Einige Minzeblättchen für die Garnitur beiseitelegen, den Rest grob hacken und mit 100 g Joghurt in die Suppe geben. Kurz pürieren und bis zum Servieren kalt stellen. Die kalte Erbsensuppe mit dem restlichen Joghurt (ca. 2 EL) und den Minzeblättchen garnieren.