

Rezept

Mandel-Erbsen-Suppe

Ein Rezept von Mandel-Erbsen-Suppe, am 14.12.2025

Zutaten

1	mittelgroße Zwiebel	1/2	Chilischote
1-2 EL	Olivenöl	2 TL	Kreuzkümmel
600 g	TK-Erbsen	1 l	Gemüsebrühe
100 g	rote Linsen	4-8	Bärlauch
100 g	Mandelmehl		edelsüßes Paprikapulver
	Salz		Pfeffer
1 Bund	Kerbel		

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und klein würfeln. Chili halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und klein würfeln. Zwiebel im heißen Öl unter Rühren anbraten, dann Kreuzkümmel und Chili dazugeben.
2. Erbsen hinzufügen, kurz anbraten und alles mit Brühe aufgießen. Die roten Linsen dazugeben, das Gemüse bei starker Hitze aufkochen und dann zugedeckt in ca. 15 Min. fertig garen.
3. Bärlauch waschen, trocken tupfen, fein hacken und zur Suppe geben. Nach Belieben die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren und zum Schluss das Mandelmehl untermischen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Kerbel waschen, trocken tupfen und die Blätter fein hacken. Die Suppe mit Kerbel bestreut servieren.