Rezept

Mediterrane Erbsensuppe

Ein Rezept von Mediterrane Erbsensuppe, am 12.10.2024

Zutaten

- **1** große Zwiebel
- **2 EL** Olivenöl
- **1 TL** getrocknete Kräuter der Provence
- Pfeffer
- **2 EL** Ricotta
- **2** Knoblauchzehen
- **150 g** TK-Erbsen (oder frisch gepalte Erbsen)
- Salz
- **2 Stiele** Basilikum

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal, 13 g F, 8 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. glasig anbraten. Erbsen, 400 ml Wasser und Kräuter der Provence dazugeben. Alles mit 1 großen Prise Salz und etwas Pfeffer würzen und zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.

2. Die Erbsen im Kochwasser mit dem Pürierstab fein mixen, bei Bedarf für eine etwas flüssigere Konsistenz noch mehr Wasser hinzufügen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Zum Servieren das Basilikum waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen. Die Suppe auf tiefe Teller verteilen und je 1 EL Ricotta in die Mitte geben. Mit Basilikum garnieren.