

Rezept

Schnelles Erbsensüppchen mit Krabben

Ein Rezept von Schnelles Erbsensüppchen mit Krabben, am 28.06.2026

Zutaten

1 Zwiebel	100 g ungeröstete, ungesalzene Cashewkerne
1 EL Öl	500 g TK-Erbesen
1 l Gemüsebrühe	4 EL Schmand
2 TL Wasabipaste (japan. grüner Meerrettich)	Salz
Pfeffer	2-3 TL Zitronensaft
200 g geschälte, gegarte Nordseekrabben (aus dem Kühlregal)	2 EL gehackte Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Cashewkerne grob hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin hell andünsten. Die Cashewkerne hinzufügen und ebenfalls kurz anrösten. Die gefrorenen Erbsen dazugeben und die Brühe dazugießen. Alles auf kochen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen den Schmand mit der Wasabi-Paste glatt rühren und mit Salz abschmecken. Dann die Suppe vom Herd nehmen und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
3. Die Krabben in die Suppe geben und kurz darin erwärmen. Die Suppe in Schüsseln anrichten, je 1 Klecks Wasabi-Schmand daraufgeben und mit gehackter Minze bestreut servieren.