

Rezept

# Vegane Erbsenschaumsuppe mit Mandeln

Ein Rezept von Vegane Erbsenschaumsuppe mit Mandeln, am 23.03.2023

## Zutaten

<b>600 g</b> TK-Erbesen	<b>1</b> Zwiebel
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>800 ml</b> Gemüsebrühe
Salz	Pfeffer
<b>½ Bund</b> Petersilie	<b>80 g</b> helles Mandelmus
<b>100 ml</b> Sojasahne (zum Aufschlagen)	<b>½ TL</b> abgeriebene Bio-Limettenschale
<b>1 EL</b> Limettensaft	

## Rezeptinfos

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

## Zubereitung

1. Auf einem Teller 150 g Erbsen zum Antauen beiseitestellen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Olivenöl in einem breiten Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die übrigen Erbsen dazugeben und noch ca. 2 Min. mitdünsten. Die Brühe zugießen, salzen, pfeffern und aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen.
2. Währenddessen die beiseitegestellten Erbsen mit kochendem Wasser übergießen und ca. 4 Min. ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken.
3. Die Suppe vom Herd nehmen, Mandelmus, Sojasahne und Petersilie dazugeben und mit dem Stabmixer pürieren, salzen. Die übrigen Erbsen mit Limettenschale und -saft, Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe mit dem Erbsen-Limetten-Mix servieren und nach Belieben mit Pul biber (scharfen Paprikaflocken) bestreuen.