

ERNÄHRUNGSGRUPPE REZEPT

Cremige Erbsensuppe

Zutaten für 3 Portionen:

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Rapsöl
- 600 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 El Dill (tiefgekühlt) oder 6 Stiele frischer Dill
- 150 g Feta
- 200 g Schlagsahne
- Etwas Salz & Pfeffer
- Chiliflocken
- Beliebig: etwas Vollkornbrot oder -baguette als Beilage

Zubereitung:

1. **Schalotte** und **Knoblauch schälen**. Das Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig andünsten. Dann tiefgefrorene **Erbsen** hinzugeben und weitere 3 Minuten dünsten.
2. Anschließend **Gemüsebrühe** angießen und etwa 5 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit den **Feta** zerbröseln und beiseitestellen.
4. Nun die **Sahne** dazu gießen und mit dem **Dill** die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Erbsensuppe in Suppenschalen füllen und mit den **Chiliflocken und dem Feta bestreuen**. Guten Appetit.

Suppe ist doch nur eine Vorspeise?

Klar eignet sich diese cremige Erbsensuppe wunderbar als Vorsuppe. An einem kalten Tag kann sie bei kleinerem Hunger aber auch als Hauptgericht performen. Die Kombination aus den ballaststoffreichen Erbsen und dem eiweißreichen Feta ist sie ein wunderbarer Sattmacher. Mit Vollkornbrot oder –baguette als Beilage geht sie glatt auch als Hauptspeise durch, die ohne großen Zeitaufwand auch kinderleicht nach dem Feierabend zubereitet werden kann.