



Pürierte Erbsensuppe



Nährwerte

gesamt (2 Portionen)

428 kcal / 53,2g KH / 14,4g E / 14,8g F

pro Portion

214 kcal / 26,6g KH / 7,2g E / 7,4g F

Zutaten

- 1 Kartoffel (ca. 125g)
- 1 Zwiebel
- 1 TL Butter
- 350 ml Hühnerbrühe
- 250g TK-Erbesen (oder frisch)
- 2 EL Schmand

Zubereitungszeit

5 Minuten

Koch-/Backzeit

15 Minuten

Zubereitung

1. Die Kartoffel waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden
2. Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden
3. Butter in einem Topf zerlassen und Kartoffel und Zwiebel darin anschwitzen
4. Mit Brühe ablöschen und Erbsen dazu geben.
5. Das ganze 15 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen
6. Suppe vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab pürieren.
7. Den Schmand einrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken

Wer etwas bissfestes benötigt, kann dazu z.B. Hähnchenbrust oder Vollkornbrot essen.

Guten Appetit !