

Erbsen Suppe

i Erbsen enthalten viele wertvolle Nährstoffe und wenige Kalorien. Erbsen beinhalten zudem essentielle Aminosäuren, welche wir für viele wichtige Körperfunktionen brauchen – darunter fallen Wachstum, Muskel- und Gewebesaufbau und verschiedene Stoffwechselforgänge.

Zutaten für 4 Personen

500 g frische Erbsen
 2 Zwiebeln
 1 Kopf grüner Salat
 1 Bund Petersilie
 Salz
 ½ Liter Hühnerbrühe
 6 Scheiben Vollkornbrot
 3 Esslöffel Rapsöl
 Paprikapulver

Die Erbsen aus den Schoten auslösen. Die Zwiebeln schälen und hacken. Den Salat in Blätter teilen, Blätter waschen und trocken schleudern. Die Petersilie waschen und ebenfalls trocken schleudern. Alles zusammen in ¼ Liter Hühnerbrühe 20 Minuten kochen. Die Suppe durch ein Sieb in einen anderen Topf streichen. Die restliche Brühe zugeben und die Suppe 15 Minuten kochen lassen. Inzwischen die Brotscheiben in 3 cm große Würfel schneiden. Rapsöl in eine Pfanne geben und die Brotwürfel darin rösten. Mit Paprikapulver verfeinern und die Brotwürfel nach dem Servieren auf die Teller verteilen.

Zubereitungszeit:

Nährwertangaben pro Portion:

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
57	2,7 g	2,8 g	5 g



Tipp: Die beste Jahreszeit frische Erbsen zu essen ist von Juni bis September. Wenn Sie außerhalb der Saison trotzdem das grüne Gemüse essen möchten, greifen Sie auf die tiefgekühlte Alternative zurück.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/VV37HM6>