Previous Next
Als PDF drucken

Difficulty
Mittel
Duration
110 min
Serving
6

Vegetarische Erbsensuppe

Ein Klassiker aus Omas Küche – aber die Erbsen darin sind ein wahres Superfood, denn sie enthalten z. B. wertvolles Protein und Ballaststoffe.

Zutaten

- 2 Schalotten
- 2 Möhren
- 1 kleine Sellerieknolle
- 1 Stange Lauch
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 g gelbe Erbsen (getrocknet)
- 1 l Wasser
- 6 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 300 g Kartoffeln
- 2 EL Petersilie

Zutaten kopieren

Zubereitung

1. Gemüse waschen und schneiden

   8min

   Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Möhren und Sellerieknolle putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2. Zwiebeln und Gemüse anbraten

10min

In einem Topf Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Schalotten darin andünsten. Erbsen und das Gemüse zugeben und mitdünsten.

3. Mit Gemüsebrühe kochen lassen

65min

Wasser zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Gemüse Brühe zugeben und aufkochen lassen. Bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 60 Minuten zugedeckt kochen.

4. Zutaten hinzugeben und pürieren

27min

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden, zur Suppe geben und weitere 20 Minuten mitkochen. Die Suppe mit einem Schneidstab pürieren. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Tipps

Hülsenfrüchte sind nachhaltig und klimaschonend:

Die Wurzeln der Pflanzen gehen eine Symbiose mit Knöllchenbakterien ein, die Stickstoff aus der Luft binden und diesen für die Pflanzen verfügbar machen. Dadurch verbessert sich die Bodenqualität und es wird weniger synthetisch hergestellter Stickstoffdünger benötigt.

Nährwerte anzeigen

Energie	202.2 kcal
Fett	2.8 g

Gesättigte Fette	0.4 g
Kohlenhydrate	30.7 g
Zucker	6.3 g
Ballaststoff	10.7 g
Protein	12.3 g
Natrium	1044.1 mg

Alle Angaben pro Portion