



CREMIGE SPINAT-ERBSEN-SUPPE

Zutaten

- 300 g Spinat
- 100 g Erbsen
- 300 ml Gemüsebrühe
- ½ Zwiebel
- 20 ml Sahne
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Kumin (Kreuzkümmel)
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Sie können frische Erbsen verwenden oder die Tiefkühl-Ware. Im zweiten Fall die Erbsen einige Stunden vor der Verarbeitung aus dem Gefrierfach nehmen und auftauen lassen. Währenddessen die Zwiebel schälen, fein hacken und mit etwas Rapsöl in einer Pfanne leicht anbraten.

Anschließend die aufgetauten Erbsen und den gewaschenen Spinat dazugeben und kurz anbraten. Alles mit etwas Salz, Pfeffer und Kumin würzen.

Im Folgenden den Inhalt der Pfanne mit Gemüsebrühe auffüllen und für etwa zehn Minuten köcheln lassen. Im Anschluss die Pfanne vom Herd nehmen und alles mit Hilfe eines Stabmixers zu einer cremigen Suppe pürieren.

Zum Schluss nochmal abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Die Suppe anschließend mit einem Schuss Sahne verfeinern und wer es mag mit ein, zwei Spinat-Blättern und Erbsen garnieren.

Rezeptvariation

Sie mögen keinen Spinat? Kein Problem! Ersetzen Sie ihn einfach durch ein alternatives saisonales Gemüse, wie zum Beispiel die Pastinake.

gesund + aktiv informiert

Erbsen gehören zu den Hülsenfrüchten, deren Verzehr aufgrund des hohen Gehaltes an Ballaststoffen zu Blähungen führen kann. Kreuzkümmel wirkt anregend und kann so Verdauungsbeschwerden vorbeugen.

