

Gelbe Erbsensuppe

Für 4 Personen

Gelbe Erbsen:

100g gelbe Erbsen

5 Stunden in reichlich Wasser einweichen,
Wasser wegschütten, Erbsen in Pfanne
geben, mit 5dl Wasser bedeckt aufkochen, auf
kleiner Stufe 30 Min.
köcheln lassen, Garprobe

1/2-1KL Salz

Pfeffer

Evtl. wenig Gemüsebouillon

1dl Weisswein

1dl Rahm

würzen

beifügen

Gedämpftes Gemüse:

10g Butter

in eine Pfanne geben

400g Rübli, Kohlräbli, Lauch....

fein schneiden, beifügen

Salz, Streuwürze

würzen, zudecken

auf mittlerer Stufe erhitzen, bis es zischt,
auf kleine Stufe zurückschalten und das
Gemüse schonend ganz weich garen

Gemüse zu den Erbsen geben und alles ganz fein pürieren. Evtl. Flüssigkeit nachgiessen und nachwürzen.

Tipp:

Die Suppe ist mit Resten von gekochten, gelben Erbsen schneller zubereitet.

Gelbe Erbsen enthalten wertvolles Mangan.