

A photograph of a white ceramic serving tray containing three white mugs. Two mugs are filled with a vibrant green pea soup, garnished with a dollop of white cream and fresh green mint leaves. The third mug is filled with golden-brown, round baked pea dumplings. The entire tray is set on a light-colored wooden surface.

# Erbсенcremesuppe mit Minze und Backerbösen

## Rund und gesund

Die kleinen grünen Powerkugeln schmecken nicht nur wunderbar als Beilage, Salat, in Suppen und vielen anderen Köstlichkeiten, sondern sind auch ein wahres Kraftpaket.

Erbsen zählen zu den wichtigsten pflanzlichen Proteinlieferanten und auf Grund ihres süßlichen Geschmacks sind sie die beliebteste Hülsenfrucht der Österreicher. Auch bei Kinder kommen die kleinen grünen Kugeln gut an und daher werden sie gerne und oft serviert.

## Erbсенcremesuppe mit Minze und Backerbösen

**Zubereitungszeit:** 10 min

**Garzeit** ca.: 20 min

**Schwierigkeitsgrad:** leicht

### Zutaten (Für 4 Personen):

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 350 g Erbsen, frisch oder TK
- 1 TL Ingwer, frisch gerieben

- ca. 750 ml Geflügelbrühe, oder Gemüsebrühe
- 125 g Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer, aus der Mühle
- Minzeblätter, zum Garnieren
- **LAND-LEBEN Backerbsen** als Einlage

## **Zubereitung:**

Die Schalotte und Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.

In heißer Butter glasig anschwitzen und die Erbsen sowie den Ingwer zugeben. Kurz mitschwitzen, mit der Geflügelbrühe ablöschen und aufkochen lassen.

Etwa 15 Minuten leise köcheln lassen, dann die Crème fraîche (bis auf 2 EL) zugeben und die Suppe fein pürieren.

Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Brühe zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe in Tassen füllen und mit der restlichen Crème fraîche und den Minzeblättchen garniert servieren. Dazu nach Belieben **LAND-LEBEN Backerbsen** reichen.

**Wir wünschen guten Appetit!**

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)