



Frühlings-Gemüse-Suppe

Dieses traditionelle Suppen Rezept ist der Vitamin-Boost für den Frühling. Frisches Gemüse, schnell und einfach zubereitet, macht diese Suppe besonders lecker. Nur noch ein paar **Backerbsen von LAND-LEBEN** über die Suppe geben und fertig ist dein Frühlingsgericht!

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Für 5 – 6 Portionen

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 4-5 Karotten
- 1 kleiner Romanesco oder Brokkoli
- 1 kleiner Karfiol
- 3-4 Kartoffel
- 2 EL Olivenöl
- 1,2 l Gemüsesuppe
- 150 g Erbsen
- etwas Koriander, alternativ Schnittlauch
- ½ Pkg. **LAND-LEBEN Backerbsen**
- Kräutersalz & Pfeffer
- optional: 1/8 l Weißwein

Zubereitung:

- Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und klein würfeln. Die Karotte schälen und in Ringe schneiden.

- Den Romanesco und den Karfiol waschen, vom Stiel befreien und in Rosen zupfen. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Zwei Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel- und Knoblauchwürfeln darin glasig dünsten.
- Das restliche Gemüse hinzugeben und kurz anrösten. Optional mit einem Achtel Liter Weißwein ablöschen. Mit Gemüsesuppe aufgießen und für 15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
- Im Anschluss die Erbsen hinzugeben und für ein paar Minuten mitkochen. Die Kräuter waschen und hacken. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den frischen Kräutern und den **Backerbsen** noch heiß servieren.

Tipp: die Suppe mit frisch geriebenem Parmesan und mit Kräuterpesto verfeinern.

www.land-leben.com