

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.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH