

Frühlingskräutersuppe mit Backerbsen

Dieses herrliche Frühlingsgericht steckt voller Vitamine und Nähstoffe und steht innerhalb kürzester Zeit auf dem Tisch. Die knusprigen LAND-LEBEN-Backerbsen passen einfach perfekt zu cremigen Konsistenz dieser Kräutersuppe.






Frühlingskräutersuppe mit Backerbsen

Zutaten (4 Portionen):

- 300 g Kräuter (zB junger Löwenzahn, Spinat, Petersilie, Brennnessel, Girsch,...)
- 2 Stück mittelgroße Kartoffel
- 1 Stück Zwiebel

- 1 Stück Knoblauchzehe
- Schale einer unbehandelten BIO-Zitrone
- Saft einer Zitrone
- 1 EL Öl
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Muskat

Garnitur:

- LAND-LEBEN Backerbsen
- Sauerrahm
- Frühlingszwiebel
- Kräuter

Zubereitung:

- Die Kräuter waschen. Die Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beiseite stellen.
- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und mit 1 EL Öl in einem großen Topf glasig (nicht braun) anrösten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen.
- Die Kartoffel schälen, grob würfeln und zur Suppe geben. Einmal aufkochen lassen. Auf mittlere Hitze zurückschalten, den Deckel auf den Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen.
- Die Kräuter dazu geben und weitere 7-10 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe in einen Mixer umfüllen oder mit einem Pürierstab fein mixen.
- Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Auf Teller aufteilen und mit LAND-LEBEN Backerbsen, Sauerrahm, den Frühlingszwiebel und frischen Kräutern servieren.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH