

ERBSENSUPPE MIT LECKEREM GEMÜSE

Vorbereitungszeit: ca. 25 Min. | Einweichzeit (optional):
ein paar Std. | Kochzeit: ca. 50 Min. | 6-8 Personen



Erbsensuppe mit leckerem Gemüse ist ein echter Klassiker. Ein einfaches Essen, das so gut sein kann. Aufgepeppt mit Misopaste entsteht ein ganz besonderes Geschmackserlebnis. Nachkochen lohnt sich!

Schritt 1

Schälerbsen in eine Schüssel mit Wasser geben und für ein paar Stunden einweichen lassen. Alternativ können die Schälerbsen auch ohne Einweichen verwendet werden.

Schritt 2

Gemüse schälen. Zwiebeln und Knoblauch grob kleinschneiden. Etwas Olivenöl in einen Topf geben. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls hinzufügen und auf kleiner Flamme langsam glasig schwitzen. Pastinake, Karotten und Sellerie in gleichmäßig große Würfel schneiden. Diese anschließend mit in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles für ein paar Minuten anschwitzen. Währenddessen die Steckrübe in Würfel schneiden. Schälerbsen mit dem Einweichwasser zu dem Gemüse in den Topf füllen. Lorbeerblätter und Thymian dazu geben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Den Topf mit dem Deckel verschließen und die Suppe für ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Schritt 3

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Lauch gut waschen, halbieren und in Streifen runterschneiden. Thymian aus der Suppe entfernen und die Kartoffeln, Steckrüben und Lauch hinzugeben. Bei Bedarf mit Wasser aufgießen. Mit Majoran würzen und ggf. nachsalzen. Suppe für 15-20 Minuten köcheln lassen. Zuletzt die Hitze ausdrehen und Misopaste unterrühren.

Schritt 4

Erbsensuppe auf einem tiefen Teller anrichten und mit frischer Petersilie garnieren. Guten Appetit!

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Töpfe und Pfannen*:

Tipps

Das Einweichen der Erbsen verkürzt die Kochzeit. So bleiben mehr Nährstoffe erhalten.

Werden die Erbsen vorab nicht eingeweicht, muss mit drei Teilen Wasser aufgegossen werden. Am besten noch etwas mehr.

Wird das Einweichwasser mit zu der Suppe gegeben, werden keine Nährstoffe verschwendet.

Durch das Salzen vorab verlängert sich die Garzeit der Hülsenfrüchte nicht. Jedoch verlängert sehr kalkhaltiges Wasser die Garzeit. Die Zugabe von etwas Natron ist dann hilfreich.

Rezept für 6-8 Personen:

- 500 g getrocknete, grüne Schälerbsen
- Wasser
- 1 große Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- 1 Pastinake (optional)
- 2 Karotten
- 1/2 Kopf Sellerie
- 1/4 Steckrübe (optional)
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Zweig Thymian
- 500 ml Gemüsebrühe (kann auch Geflügel- oder Rinderbrühe sein)
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- Salz

- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Majoran (optional)
- 1 gehäufte EL Misopaste (optional)

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.8 / 5. Anzahl der Bewertungen 62

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Mein vegetarisches Kochbuch:](#)