



Mittel
110 min
6

Vegetarische Erbsensuppe

Ein Klassiker aus Omas Küche – aber die Erbsen darin sind ein wahres Superfood, denn sie enthalten z. B. wertvolles Protein und Ballaststoffe.

2 Schalotten
2 Möhren
1 kleine Sellerieknolle
1 Stange Lauch
1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
250 g gelbe Erbsen (getrocknet)
1 l Wasser
6 TL MAGGI Gemüse Brühe
300 g Kartoffeln
2 EL Petersilie

Schritte

1. Schritt 1

8min

Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Möhren und Sellerieknolle putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2. Schritt 2

10min

In einem Topf Sonnenblumenöl heiß werden lassen und die Schalotten darin andünsten. Erbsen und das Gemüse zugeben und mitdünsten.

3. Schritt 3

65min

Wasser zugießen und zum Kochen bringen. MAGGI Gemüse Brühe zugeben und aufkochen lassen. Bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 60 Minuten zugedeckt kochen.

4. Schritt 4

27min

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden, zur Suppe geben und weitere 20 Minuten mitkochen. Die Suppe mit einem Schneidstab pürieren. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Tipps

Hülsenfrüchte sind nachhaltig und klimaschonend:

Die Wurzeln der Pflanzen gehen eine Symbiose mit Knöllchenbakterien ein, die Stickstoff aus der Luft binden und diesen für die Pflanzen verfügbar machen. Dadurch verbessert sich die Bodenqualität und es wird weniger synthetisch hergestellter Stickstoffdünger benötigt.

Nährwerte anzeigen

Kohlenhydrate	30.7 g
Energie	202.2 kcal
Fett	2.8 g
Ballaststoff	10.7 g
Protein	12.3 g
Gesättigte Fette	0.4 g
Natrium	1044.1 mg
Zucker	6.3 g

Alle Angaben pro Portion