Rezept: Cremige Erbsensuppe mit knusprigen Croutons

Brennwerte	1257 kJ | 300 kcal	Vorbereitung	20 Minuten
Eiweiß	10,2 g	Ruhe-, Gar- & Backzeit	10 Minuten
Kohlenhydrate	24 g	Gesamtzeit	30 Minuten
Fett	16 g		



FOOD FACTS

- Proteingehalt 14,1 %
- Die Bezeichnung Proteinquelle eines Lebensmittels ist nur zulässig, wenn mindestens 12 % des Energiewertes des Lebensmittels durch Protein bereitgestellt werden.

EINE LECKERE PROTEINQUELLE FÜR KALTE UND WARME TAGE

Eine leckere Proteinquelle für kalte und warme Tage!

Rezept: Cremige Erbsensuppe mit knusprigen Croutons

4 PORTIONEN simpel

ZUTATEN FÜR CREMIGE ERBSENSUPPE MIT KNUSPRIGEN CROUTONS

1 Stange Lauch
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Thymian
40g Deli Reform das Original ohne Palmöl
400g Erbsen (tiefgekühlt)
1 Dose (400ml) Kokosmilch
800ml Gemüsebrühe
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
4 Scheiben Vollkorn-Toast
30g Deli Reform rein pflanzliches Knoblauchschmalz

1 ZUTATEN FÜR SUPPE VORBEREITEN UND ANDÜNSTEN

Los geht’s. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und in grobe Würfel schneiden. Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen vom Zweig zupfen. Jetzt Deli Reform Das Original in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und die Lauchringe, Knoblauch und Thymian darin rundherum ca. 5 Minuten dünsten. Die tiefgekühlten Erbsen dazugeben und ca. 2 Minuten mit andünsten.

2 SUPPE ZUBEREITEN UND PÜRIEREN

Jetzt die Kokosmilch und die Gemüsebrühe in den Topf dazugeben und aufkochen. Die Erbsensuppe ca. 10 Minuten köcheln lassen, fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Herd warm halten.

3 CROUTONS ZUBEREITEN UND ANRICHTEN

Abschließend die Toastscheiben in grobe Würfel schneiden. Deli Reform rein pflanzliches Knoblauchschmalz in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Toastwürfel darin rundherum ca. 3 Minuten rösten. Die cremige Erbsensuppe, getoppt mit den knusprigen Toastwürfeln, servieren.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
https://www.deli-reform.de/rezepte