



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Erbsensuppe - Glasfood Fingerfood Partyfood



Einkaufsliste Erbsensuppe :

Frische Erbsen ca. 1 Pfd. (oder TK – Ware, 1 Packung, ca. 400 g)

Zwiebeln, 2

Knoblauch, 1 Zehe

Olivenöl

Gemüsebrühe (selbst gekocht oder Biobrühe)

Trockener Wermut, ca. 8 cl

Süße Sahne, 1 Becher

Frischkäse, 1 Packung, ca.200 g

Pfeffer







Salz



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Erbsensuppe

 anregend	 einfach	 preiswert
	 warm servieren	 gut einzufrieren
 vegetarisch		

Vorbereitung:

- frische Erbsen pulen bzw. TK – Erbsen auftauen (ca. 400 g)
- Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden

Kochen:

- Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen
- mit trockenem Wermut ablöschen
- 2/3 der Erbsen zufügen
- mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 30 min. köcheln lassen
- mit dem Zauberstab pürieren
- restliche Erbsen, Sahne und Frischkäse zufügen, umrühren und ca. 15 min. weiterköcheln
- mit Salz und Pfeffer abschmecken



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Tipps:

- Die Suppe kann auch vollständig püriert serviert werden.
- TK – Erbsen sind im Vergleich zur Frischware fast gleichwertig.
- Die Suppe gewinnt durch einen Klecks Sauerrahm und milde Kräutercroutons.

Dazu schmeckt:

- frisches Stangenweißbrot.

Weinempfehlung:

- Trockener Grauburgunder