

Erbsensuppe



kleinkindtauglich

diabetistauglich

Erbsensuppe - einfaches Rezept für einen deftigen Eintopf wie aus der Gulaschkanone

Im Winter geht doch nichts über eine warme Suppe. Wenn es draußen stürmt und friert und drin auf der Kochplatte eine heiße Erbsensuppe köchelt, wird es gleich im Herzen warm.

Was ich an der Erbsensuppe besonders mag ist, dass man sie so gut vorbereiten kann. Mit jedem Erwärmen wird sie ein kleines bisschen besser.

Mit saftigen Speckwürfeln oder aromatischen Knackerscheiben (auch als Mettenden bekannt) ist der Erbseneintopf auch bei vielen Männern sehr beliebt. Ich verwende für meine Erbsensuppe getrocknete Erbsen, die zuerst über Nacht eingeweicht werden müssen. Gern zeige ich euch an anderer Stelle aber auch ein Rezept für eine frische Erbsensuppe.

Aber ob frisch oder getrocknet - die grüne Hülsenfrucht überzeugt auf jede Art mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen. Unter ihren Artverwandten besitzt sie den höchsten Eiweißgehalt, der in der getrockneten Variante mehr als 20% beträgt. Außerdem punktet sie mit einem hohen Anteil an Beta-Carotinen und anderen B-Vitaminen sowie Magnesium, Eisen, Kalzium und Zink.

• Zutaten für 6-8 Portionen

- 300 g getrocknete Erbsen
- 1 Bund Suppengemüse
- 6 große Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Packung Schinkenwürfel
- 2 Knacker (Mettenden)
- 2 Lorbeerblätter

- Salz
- Majoran

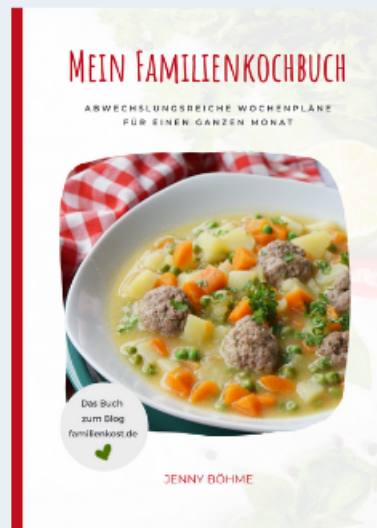
Rezept für eine deftige Erbsensuppe

1. Es geht ganz einfach los, denn zuerst weichst du deine Erbsen über Nacht in einem Liter Wasser ein.
2. Am nächsten Tag lässt du sie eine Stunde in diesem Wasser kochen und schneidest in der Zwischenzeit das Gemüse und die Kartoffeln in kleine Würfel.
3. Die geschälte und gewürfelte Zwiebel brätst du mit den Schinkenwürfeln in Öl an.
4. Nach der einstündigen Kochzeit der Erbsen gibst du nun das kleingeschnittene Gemüse, die Kartoffeln und die Zwiebel-Schinkenwürfel hinzu. Fülle den Topf mit Gemüsebrühe auf, bis alles schwach (!) bedeckt ist und lass alles gemeinsam weitere 30 Minuten köcheln.
5. Püriere deine Erbsensuppe anschließend grob, schmecke sie mit Salz ab und erwärme die Knackerscheiben oder wahlweise Wiener Würstchen darin.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Noch ein Tipp: Sollte dir deine Suppe mal zu wässrig erscheinen, so kannst du einfach noch

eine rohe Kartoffel hineinreiben und kurz mitköcheln lassen.