



Bild und Rezeptnachweis: in-form.de/rezepte

Erbsensuppe mit Ricotta und Minze

Gesunde Rezepte für jeden Tag

- » 300 g Erbsen
- » 400 ml Gemüsebrühe
- » 50 g Ricotta (Magerstufe)
- » 40 ml Sahne (10 % Fett)
- » 1/2 Zwiebel
- » 1 Knoblauchzehe
- » 1 El Rapsöl
- » Jodsalz, Pfeffer
- » 3 Blätter frische Pfefferminze

1. Ricotta mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken, kühl stellen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten.
4. Aufgetaute Erbsen zugeben und ebenfalls kurz mit anbraten.
5. Alles mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.
6. Hitze etwas reduzieren, Sahne dazu geben und mit einem Stabmixer fein pürieren.
7. Minze waschen und klein schneiden.
8. In die Suppe geben und kurz ziehen lassen.
9. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.
10. Mit dem Ricotta garnieren und anschließend servieren.