



VEGANE ERBSENSUPPE

Diese supergrüne Erbsensuppe ist ab sofort Pflichtprogramm für alle, die das ganze Jahr über mit vielen gesunden Vitalstoffen versorgen möchten. Außerdem steht Sie in maximal zwanzig Minuten auf dem Tisch. Lecker!

🕒 20 Minuten
🕒 20 Minuten
🍴 4 Portionen

ZUTATEN

- 500 Gramm Erbsen grün roh
- 1 Portion Kartoffeln geschält roh (200 g)
- 100 Gramm Zwiebeln roh
- 1 Portion Knoblauch roh (2 g)
- 2 Portionen gemüsebrühe [Standardrezeptur] (470 g) **oder** 2 Portionen wasser [Oberflächenwasser] (400 g)
- 1 Portion Tahini aus rohem Sesam (20 g)
- 1 Portion Salz (1 g)
- 1 Portion Pfeffer (1 g)
- 1 Portion Limette roh (125 g)
- 30 Gramm Petersilienblatt frisch

ZUBEREITUNG

- 1° Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen und grob würfeln. Gemüse bei mittlerer Hitze mit bisschen Wasser anbraten. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und mit aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze kurz kochen lassen.
- 2° Währenddessen Tahin mit Limettensaft und 2 EL Wasser verrühren und mit Salz abschmecken.
- 3° Erbsen zur Suppe geben und weitere Minuten kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Topf vom Herd nehmen, Petersilie grob gehackt unterrühren.
- 4° Suppe mit Pürierstab fein pürieren, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Tahinsauce; optional Olivenöl und oder Nüsse
- 5° Genießen!

NÄHRWERTINFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (353 g)	% DRI
ENERGIE	56 kcal	196 kcal	10 %
EIWEISS	3 g	11 g	22 %
KOHLLENHYDRATE	8 g	27 g	10 %
ZUCKER	1 g	4 g	4 %
FETT	1 g	4 g	6 %
FETTSÄUREN, GESÄTTIGT, INSGESAMT	0 g	1 g	3 %
BALLASTSTOFFE	2 g	8 g	33 %
NATRIUM	65 mg	230 mg	10 %