

Gelbe Erbsensuppe mit Eisbein und Röstzwiebeln

Zutaten (für vier Personen)

150 g getrocknete gelbe Erbsen
400 ml Gemüsebrühe
80 g Zwiebelwürfel
1 EL Olivenöl
1/2 EL Kartoffelpüreepulver
2 Knoblauchzehen in Blättchen
150 ml Schmand oder Sauerrahm
1 EL Schnittlauchröllchen

1 Zwiebel in Ringe geschnitten
1 EL Maismehl
2 EL Öl
160 g geräuchertes gekochtes Eisbein
4 Pfefferkörner
4 Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
150 ml Gemüsebrühe
Salz. Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Zwiebelwürfel in heißem Olivenöl glasig angehen lassen, getrocknete gelbe Erbsen einrühren, mit Gemüsebrühe aufgießen und weich kochen. Einen Teil der Erbsen für die Einlage herausnehmen. Die Suppe mit den restlichen Erbsen mit dem Mixstab fein pürieren, angebratene Knoblauchblättchen und das Kartoffelpüreepulver mit einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, Schmand oder Sauerrahm unterziehen, nicht mehr kochen lassen! Einlage-Erbsen mit unterheben.

Zwiebelringe mehlieren, etwas abklopfen, in heißem Öl goldgelb ausbacken. Eisbein in Blättchen schneiden und in einem heißen Sud von Gemüsebrühe mit Lorbeerblättern, gestoßenen Wacholderbeeren und Pfefferkörnern ziehen lassen. Die Suppe in einem tiefen Teller anrichten, die Eisbeinscheiben darauf geben, mit Schnittlauchröllchen und Zwiebelringen bestreuen.

Nährwerte pro Person

287 kcal - 22 Fett - 10 g Eiweiß - 16 g Kohlenhydrate - 1 BE Dieses Gericht ist glutenfrei und eifrei.