



Erbsensuppe mit Eisbein

Zutaten (für vier Portionen):

1 Schweinshaxe (Eisbein)
1-2 Suppenknochen vom Rind
Salz
Pfeffer
Bohnenkraut
2 Karotten
¼ Knolle Sellerie
1 Zwiebel
Lorbeer
Rauchsalz
Muskatblüte (Macis)
400 g Schälerbsen, getrocknet
300 g Kartoffeln
Zucker
Petersilie

Zubereitung (45 Minuten, ohne Garzeiten):

Die Erbsen sollten mindestens drei Stunden in Wasser eingeweicht werden, um die Garzeit zu verringern.

Eisbein in drei bis vier Litern kaltem Wasser aufsetzen. Suppenknochen zufügen sowie Salz, Pfeffer und Bohnenkraut. Karotten, Sellerie und Zwiebeln schälen und die Schalen zugeben. Nun aufkochen und zwei Stunden sanft köcheln lassen. Abkürzen kann man diese Zeit durch die Verwendung eines Schnellkochtopfes: dann nur 45 Minuten unter Druck köcheln lassen.

Eisbein vorsichtig aus der Brühe nehmen. Das Fleisch des Eisbeins vom Knochen lösen, Schwarte und Fett entfernen und das Fleisch grob würfeln. Die Brühe durch ein Sieb passieren.

Schwarte und Fettanteile kleinschneiden, Karotten, Sellerie und Zwiebel würfeln. Schwarte und Fettanteile in einem Topf erhitzen und auslassen – das Fett tritt aus. Eventuell noch etwas Öl zugeben. Darin die Gemüsewürfel kurz anschwitzen. Lorbeer sowie Rauchsalz und Macis zugeben. Die eingeweichten Erbsen hinzufügen und mit der Brühe auffüllen. Gewürfelte Kartoffeln zugeben und nochmals eine halbe Stunde sanft köcheln lassen (Schnellkochtopf: 10 Minuten), bis die Erbsen weich sind. Falls es dem Eintopf noch an Bindung fehlt, eine kleine Teilmenge pürieren. Die Fleischwürfel zugeben und kurz durchwärmen lassen. Zum Schluss nochmal mit den Gewürzen und auch mit etwas Zucker abschmecken. Mit Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

770 kcal – 32 g Fett – 65 g Eiweiß – 57 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist laktosefrei und glutenfrei.