



Erbsen-Orangen-Suppe mit Croûtons



 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Orangen	2 St.
Öl	2 Esslöffel
Erbsen, tiefgefroren	800 g
Gemüsebrühe	1.5 L
Salz	
Pfeffer, bunt	
Roggenbrot	4 Scheibe
Butter	4 Esslöffel
Schlagsahne	100 ml

Zubereitung

Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelende entfernen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Orangen waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.

In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und weiße Frühlingszwiebeln darin ca. 1 Min. anbraten. Gefrorene Erbsen zugeben und ca. 2 Min. anschwitzen. Brühe ggf. anrühren und Erbsen mit Orangensaft und Brühe ablöschen, salzen und pfeffern. Suppe aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 12 Min. garen.

Brot grob würfeln. In einer Pfanne Butter bei mittlerer Stufe schmelzen und Brotwürfel ca. 4 Min. goldbraun rösten. Grüne Lauchzwiebeln dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Orangenschale würzen. Pfanne vom Herd nehmen.

Sahne zur Suppe geben, fein pürieren und abschmecken. Erbsen-Orangen-Suppe auf Tellern verteilen und mit Croûtons bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	596 kcal		
Kohlenhydrate	68 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	16 g	Fette	27 g