



Erbsen-Orangen-Suppe mit Croûtons

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, feine Reibe

1. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und grüne und weiße Teile getrennt voneinander in Ringe schneiden. Orangen waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. 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.
3. Brot grob würfeln. In einer Pfanne Butter bei mittlerer Stufe schmelzen und Brotwürfel ca. 4 Min. rösten. Grüne Lauchzwiebeln dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Orangenschale würzen. Pfanne vom Herd nehmen.
4. 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	524 kcal
Kohlenhydrate	65 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	20 g