Erbsen-Rucola-Süppchen mit Garnelen

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Rucola	100 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Butter	30 g
Weizenmehl, Type 405	30 g
Gemüsebrühe	600 ml
Erbsen, tiefgefroren	300 g
Party Garnelen	125 g
Salz	
Schlagsahne	200 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, kleine Pfanne, Sieb, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Rucola waschen. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Knoblauch ca. 3–4 Min. glasig anbraten. Mit Mehl bestäuben und ca. 1 Min. unter Rühren anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen. Erbsen und Rucola bis auf einige Blättchen zum Garnieren zufügen. Aufkochen und ca. 7 Min. köcheln lassen.

3. Inzwischen Garnelen waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Garnelen ca. 2–3 Min. anbraten. Mit Salz würzen.

4. Die Suppe fein pürieren, Sahne zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren schaumig aufmixen. Garnelen und übrigen Rucola auf der Suppe anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	249 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	12 g