Erbsensuppe mit Garnelen

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen gekocht, tiefgefroren	450 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Erbsen, tiefgefroren	800 g
Butter	2 EL
Weißwein, trocken	150 ml
Gemüsebrühe	800 ml
Meersalz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	1 EL
Minze, frisch	10 g
Schlagsahne	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, kleine Pfanne, Pürierstab

1. Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Zwiebel halbieren, schälen und hacken. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Erbsen ca. 5–6 Min. andünsten. Mit Weißwein ablöschen, Brühe angießen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Min. garen.

2. Garnelen waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Garnelen ca. 2–3 Min. anbraten. Minze waschen, trocken schütteln und grob hacken. Suppe pürieren, mit Sahne verfeinern und abschmecken. Auf Schälchen verteilen und mit Garnelen und Minze garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	384 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	11 g