



Erbsensuppe mit Garnelen

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

Garnelen ggf. 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.

Garnelen waschen und trockentupfen. 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	421 kcal		
Kohlenhydrate	30 g	Ballaststoff	1 g
Eiweiß	29 g	Fette	17 g