



Erbsensuppe mit Garnelen

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Garnelen gekocht, tiefgefroren	450 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Erbsen aus der Dose	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

Garnelen am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Zwiebel halbieren, schälen und hacken. Erbsen abtropfen lassen. 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 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	421 kcal		
Kohlenhydrate	30 g	Ballaststoff	1 g
Eiweiß	29 g	Fette	17 g