Grüne Erbsensuppe mit Croutons und Fetakäse

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Zitronen	1 St.
Öl	4 EL
Erbsen, tiefgefroren	500 g
Gemüsebrühe	700 g
Salz	
Baguette	0.5 St.
Butter	2 EL
Basilikum, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz	
Feta	100 g

Zubereitung

Küchenutensilien

Teller, mittlere Pfanne, feine Reibe, Küchenkrepp, Monsieur Cuisine

1. Zwiebel halbieren und schälen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen.

2. In den Mixbehälter Zwiebel geben und 4 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. 2 EL Öl zugeben und 2 Min./120 °C/Stufe 1 dünsten. Erbsen, Gemüsebrühe, Zitronenschale und Salz zugeben und 15 Min./100 °C/Stufe 1 kochen.

3. Inzwischen Brot in etwa 1–2 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter und 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Brotwürfel darin ca. 5 Min. rundherum kross anbraten. Anschließend mit Salz würzen und auf einem Teller mit Küchenkrepp abkühlen lassen.

4. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

5. Nach Ende der Garzeit die Suppe für 60 Sek./Stufe 7–10 schrittweise ansteigend pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fetakäse grob mit den Händen zerkrümeln. Erbsensuppe in tiefen Tellern anrichten und mit Feta, Croutons und Basilikum garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	360 kcal
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	20 g