

Schnelle grüne Erbsensuppe

Zutaten für 2 Personen:

- + 1 Zwiebel, wer mag auch Knoblauch
- + 1 EL Pflanzenöl
- + 400 g Tiefkühl-Erbсен
- + 100 g Hafersahne, Sahne, 2 EL Frischkäse
- + 100 g Feta, evtl. leicht
- + Pfeffer
- + Salz
- + Kräuter, z.B. Dill
- + Pro Person 1 TL Sesam (schwarz, wenn vorhanden), Sonnenblumenkerne
- + Fein gewürfelte Karotte oder ähnliches als Topping

Zubereitung:

Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf mit dem Öl anschwitzen, bis die Würfel glasig werden. Etwas Wasser dazugeben und die Erbsen ca. 5-7 min kochen. Gut pürieren und mit den Kräutern, Pfeffer und Salz abschmecken. Man kann den Feta direkt mit in die Suppe geben und mit pürieren oder ihn als Topping auf der Suppe anrichten.

Mit dem Sesam garniert servieren. Wer gerne etwas zu kauen hat, kann gut Gemüsegewürfel, etwa Karottenwürfel, zur Suppe geben. Kauen und Zeit mit der Mahlzeit zu verbringen, fördert sowohl die Sättigung als auch eine reibungslose Verdauung :).



Inhaltstoffe pro Portion mit leichtem Feta und Hafersahne: 435 kcal, 38 g Kohlenhydrate (35 %), 9,5 (!) g Ballaststoffe, 22 g Eiweiß (21 %), 21 g Fett (44%)