

 Barbara Olze [✓](#) · 28. Apr. 2021



## Erbсен-Frühlingскräuter-Suppe

Aktualisiert: 18. Mai 2021

Erbсенsuppe – da denkt man schnell an braune Pampe aus der Werkskantine. Doch sie kann auch anders! Ganz filigran und frisch kommt diese zart-grüne Variante daher. Frühlingскräuter und Zitronenabrieb verleihen ihr einen Kick, der uns unsere Vorurteile gegenüber der unterschätzten Grünen schnell vergessen lassen.



### Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 rote Zwiebel
- 1 EL Bratöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 dicke, mehlig kochende Kartoffel
- 350 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Soja-Sahne (oder Hafer-Sahne)
- 1 Zitrone
- 300 g Erbsen (TK)
- 5 bis 6 Blatt-Quirle Waldmeister
- 8 bis 10 Blättchen Minze
- 8 bis 10 Blättchen Zitronenmelisse
- Salz
- 50 g Pistazien (gehackt)

### Und sonst

- Pürierstab

### So geht's

1. Zwiebel schälen, grob schneiden und in einem weiten Topf mit dem Bratöl anschwitzen.
2. Kartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden, Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Kartoffel und Knoblauch zu den Zwiebeln geben und kurz mit anbraten.
4. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und kochen, bis die Kartoffel weich ist.
5. Zitronenschale mit einer feinen Reibe abreiben.
6. Zitronenabrieb, Sahne, Kräuter und Erbsen in den Topf geben und die Suppe nur noch einmal kurz aufkochen lassen.
7. Suppe vom Herd nehmen und fein pürieren.
8. Suppe anschließend durch ein feines Sieb geben.
9. Suppe mit Salz abschmecken.
10. Pistazien leicht anrösten und beim Servieren zusammen mit ein paar Kräutern über die Suppe geben.

Beim Anblick und Geschmack dieses Süppchens kommen Frühlingсgefühle auf!