

Erbsensuppe - 3 Portionen



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosefrei



Zutaten

- 1,5 Tassen* frische/gefrorene Erbsen
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 3 Karotten, gewürfelt
- 1 Petersilienwurzel, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 4 Stängel Staudensellerie
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer

*Kaffeetasse (kein Kaffeebecher) oder ein 0,2-Liter-Glas

Zubereitung

Brate zuerst die Zwiebel in Olivenöl glasig an, gib dann das weitere Gemüse hinzu und brate es ca. 5 Minuten an. Streue Salz und Pfeffer darüber, gieße das Wasser hinzu und koche die Suppe auf. Nach dem Aufkochen reduzierst du die Hitze auf eine kleine Stufe und lässt die Suppe für 90 Minuten köcheln. Nachdem die Suppe abgekühlt ist, kannst du sie pürieren und durch ein feines Sieb streichen.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Erbsen gehören zur Familie der Hülsenfrüchte. Sie liefern nicht nur viele Vitamine (Vitamin A, Vitamin K, Folsäure), sondern auch Mineralstoffe (Kalium, Eisen), zudem Eiweiß und Ballaststoffe. Durch das Pürieren und Sieben wird das „Fruchtfleisch“ der Erbsen zurückgehalten. Das Gericht wird dadurch bekömmlicher, viele ernährungsphysiologische Vorteile des Suppengemüses bleiben aber erhalten.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*er Ernährungberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.