



DR. SUSANNE KESSEN
Ganzheitliche Kieferorthopädie



FrISChe Minze auf Erbsensuppe

Lecker & schnell.

- Zubereitungszeit ca. 5 Minuten
- Kochzeit ca. 10 Minuten
- Gesamt ca. 15 Minuten
- Perfekt für 2 Personen

Zutaten

- 250 g Tiefkühl-ErbSen
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund FrISChe Minze
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- Muskat, Pfeffer, Salz



Und so funktioniert's

1. Knoblauch und Zwiebeln pellen, Minze abspülen und klein schneiden.
2. Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln darin dünsten, bis sie weich sind.
3. Knoblauch, Erbsen und 3/4 der Minze dazu geben. 3 Minuten mit dünsten.
4. Gemüsebrühe dazu gießen, kurz aufkochen und dann köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind.
5. 6 EL Erbsen herausnehmen und den Rest mit dem Mixer pürieren.
6. Muskat, Salz und Pfeffer nach Belieben dazu geben.
Die Suppe auf den Tellern mit restlichen Erbsen und Minze garnieren.