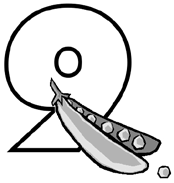
Name ......................................................... Klasse ..............

**Hülsebfrüchte**

Datum .......................

**Rezept 2**

**PhiL’s Erbsensuppe**

**Zutaten** (für 4 Personen):

500 g getrocknete Erbsen 1 Zwiebel

1. EL Butter
2. EL Rapsöl
3. Liter Instant-Gemüsebrühe
4. EL Schlagsahne

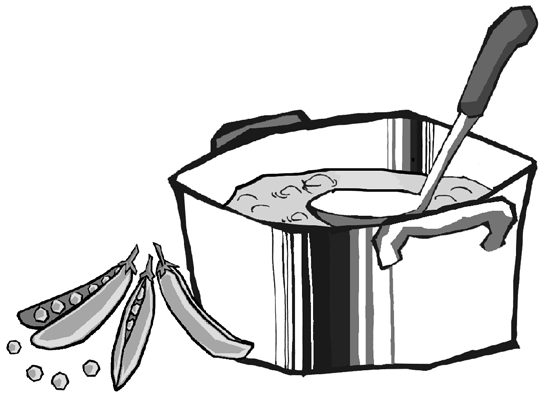
4 Wiener Würstchen Salz, Pfeffer

evtl. Vollkornbaguette oder Bauernbrot

**Du brauchst noch:**

Gemüsemesser Schneidebrett

großen Topf für Erbsensuppe Topf für Gemüsebrühe Rührlöffel

Pürierstab Suppenkelle

**So geht’s:**

Erbsen in 1,5 Liter kaltem Wasser einweichen und 12 Stunden quellen lassen.

Zwiebel putzen, schälen und klein hacken.

1 Liter Wasser kochen und Instant-Gemüsebrühe gemäß Packungsanweisung hinzugeben.

 In einem Topf das Rapsöl und die Butter erhitzen.

Die gehackte Zwiebel darin anschwitzen.

 Erbsen mit dem Einweichwasser zugeben und ca. 1 Stunde zugedeckt bei mittlerer Temperatur garen.

 Ab und zu nachsehen, ob noch genug Flüssigkeit im Topf ist, sonst mit heißer Gemüsebrühe auffüllen.

Erbsen pürieren, Gemüsebrühe bis zur gewünschten Konsistenz untermischen und alles einmal aufkochen lassen.



Suppe mit Salz, Pfeffer und Sahne abschmecken.

Wurst am Stück oder in Scheiben geschnitten zugeben und kurz erwärmen. Dazu schmeckt sehr gut ein Vollkornbaguette oder Bauernbrot.

22 Werkstatt Ernährung Hessisches Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz