

ErbSENSUPPE

aus „Hausmannskost“ – Knauer-Verlag – ISBN 3-426-64131-3



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde und 20 Minuten

Pro Portion: 378 kcal • 2,3 g Fett
54 g KH • 5,4 % kcal aus Fett



Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Bund Suppengemüse
- 4 EL gekörnte Gemüsebrühe
- 250 g gelbe oder grüne Schälervlsen
- 200 g geräucherte Putenbrust
- 500 g Kartoffeln
- 150 g TK-ErbSen
- Salz, Pfeffer
- etwas Zucker
- 1-2 TL getrockneter Majoran

Zubereitung

1. Die Zwiebel abziehen, würfeln und in einem großen Topf ohne Fett mit etwas Wasser glasig dünsten. Das Suppengemüse putzen, waschen, in Stücke schneiden und hinzufügen. Mit 2 Liter Wasser auffüllen, die gekörnte Brühe und die Schälervlsen dazugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 50 Minuten köcheln lassen.
2. Inzwischen die Putenbrust in Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden und in die Suppe geben. Weitere 20 Minuten garen, in den letzten 5 Minuten die Erbsen zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Majoran abschmecken. Zum Servieren die Putenbrust in der Suppe erhitzen.