

## REZEPTE

# Erbsensuppe mit Ricotta und Minze

Rezept für 4 Portionen

---

### ZUTATEN

- 600 g Erbsen, grün, tiefgefroren
- 800 ml Gemüsebrühe
- 100 g Ricotta
- 80 ml Sahne, 10 % Fett
- 1 Zwiebel, geschält
- 1 kleine Knoblauchzehe, geschält
- 1 EL Rapsöl
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 1 Stiel Minze, frisch



Bild: DGE e. V. / Fit im Alter

### Zubereitung

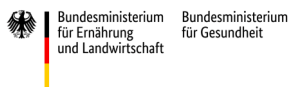
1. Erbsen auftauen lassen.
2. Ricotta mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken, kühl stellen.
3. Geschälte Zwiebel und Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden.
4. Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten.
5. Aufgetaute Erbsen zugeben und ebenfalls kurz mit anbraten.
6. Alles mit Gemüsebrühe aufgießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.
7. Hitze etwas reduzieren, Sahne dazugeben und mit einem Stabmixer fein pürieren.
8. Minze waschen und klein schneiden. In die Suppe geben und kurz ziehen lassen. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.
9. Mit dem Ricotta garnieren und anschließend servieren.

---

### QUELLE

## Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. / Projekt Fit im Alter

Das Rezept trägt das Logo "Geprüfte **IN FORM**-Rezepte". Es erfüllt die Kriterien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/rezepte/suppeneintopf/erbsensuppe-mit-ricotta-und-minze/>