

Mittagessen

# ErbSENSUPPE



LAKTOSEFREI\*

## Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 350 kcal

Kohlenhydrate: 48 g

Proteine: 24 g

Fette: 5 g

## Zutaten für 4 Portionen:

- 1250 ml Wasser
- 250 g grüne Schälerbsen
- 150 g Kartoffeln
- 75 g Magerschinken
- 100 g Frischkäse light
- 10 g Senf
- 10 g Butter
- 1 Bund Suppengemüse (Möhre, Sellerie, Porree und Petersilie)
- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer



CA. 85 MINUTEN

## Zubereitung

1. Zwiebel schälen und würfeln. Butter in einem Topf schmelzen lassen und Zwiebel darin dünsten.
2. Erbsen und Lorbeerblatt zugeben und mit 600 ml Wasser auffüllen. Etwa 40 Minuten köcheln lassen.
3. Speck würfeln und in die Suppe geben. Weitere 20 Minuten köcheln lassen.
4. Kartoffeln, Sellerie und Möhren schälen und klein schneiden. Porree putzen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen und hacken.
5. Gemüse in die Suppe geben und mit restlichem Wasser auffüllen. Weitere 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Frischkäse in die Suppe rühren.
7. Lorbeerblatt entfernen und Suppe mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Auf einem Teller mit Petersilie servieren.

**Tipp:** Nach Belieben kann 20 g Kartoffelstärke genutzt werden, um die Suppe anzudicken. Alternativ kannst du auch die Hälfte der Suppe pürieren, um sie dickflüssiger zu machen oder du genießt sie so.

\* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.