

Erbsen Kartoffelsuppe mit Buchweizen

Rezept von Meta Hildebrand



Erbsen Kartoffelsuppe mit Buchweizen und veganer Crème fraîche

Für 6 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Genussfertig: in ca. 30 Minuten

Pro Person:

35 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiss, 18 g Fett, 360 kcal

Zutaten:

- 800 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Esslöffel Sonnenblumenöl
- 600 g tiefgefrorene Erbsen
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- Salz und Pfeffer
- 100 g vegane Crème fraîche
- 50 g Buchweizen
- 1 Esslöffel Öl

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch rüsten und hacken. Sonnenblumenöl, Zwiebel und Knoblauch in einem Topf andünsten. Kartoffeln begeben und mitdünsten, mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Kartoffeln weichkochen, je nach Grösse 12–20 Minuten.

2. Erbsen dazugeben und köcheln lassen. Die Suppe fein mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Öl in eine Pfanne geben, darin den Buchweizen für 5 Minuten rühren und rösten, am Schluss leicht salzen.
4. Die Suppe in einer Schale anrichten, mit etwas veganer Crème fraîche und Buchweizen ausgarnieren.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.