



www.BEPA[®]Bio.ch



Schaumige ErbsenSuppe

Rezepte von BEPA Bio



Zutatenliste (4 Personen):

600 g frische Erbsen, 2 kleine Schalotten, 3 Stängel frische Minze, 200 ml Sahne, 500 ml Gemüsebrühe, 2 EL Rapsöl.

Zubereitung:

1. Die Erbsen aus den Hülsen herausnehmen.
2. Schalotten schälen und klein schneiden, dann im Topf mit Rapsöl andünsten. Erbsen und Minzeblätter dazugeben.
3. Mit der Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen, aufkochen lassen und für ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
4. Suppe mit dem Stabmixer pürieren, nochmals aufkochen und mit Salz Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken.

Alle Zutaten Frisch aus Ihrer regionalen Biokiste.
Außerdem etwas Salz, Pfeffer und Limettensaft zum abschmecken.

Viele weitere tolle Rezeptideen finden Sie auf
www.bepabio.ch.
Guten Appetit

