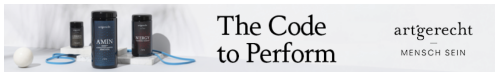


Green Protein: Erbsensuppe mit Einlage

Vorbereiten	Zubereiten	Niveau
20	**20**	**Einfach**
Minuten	Minuten	★ ☆ ☆

Zutaten

- 1 mehlig kochende, große Kartoffel - gewürfelt
- 1 rote Zwiebel - gewürfelt
- 1 kleines Stück Ingwer, fein gehackt
- Olivenöl
- 600g TK-Erbsen
- 700ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Minze (frisch), gehackt
- 100g frische Krabben
- Salz, Pfeffer, Chili



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Die Kartoffelwürfel hinzugeben und zusammen mit dem Ingwer für ca. 5 Minuten auf mittlerer Hitze mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten köcheln lassen.

Die TK-Erbsen dazugeben, 5 Minuten köcheln lassen. Den Topf von der Hitze nehmen, die gehackte Minze hinzugeben und alles fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss noch die Krabben unterheben und genießen.

© 2026 TIME2TRI GmbH