



Superschnelle Erbsensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Knoblauchzehe
- 1 kg Erbsen (tiefkühl)
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Crème fraîche oder „Creme Vega“

Knoblauch schälen und grob würfeln. Erbsen mit Brühe und Knoblauch ca. 10 Minuten aufkochen, dann fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Auf Teller verteilen und etwas Crème fraîche oder „Creme vega“ (vegane Variante) einrühren.

Auch gut dazu passen etwas frische Minze und Croûtons.



Regionale Hülsenfrüchte



Soja, Erbsen,
Linsen, Lupinen,
verschiedene
Bohnen... sie alle
wachsen direkt vor
unserer Haustür!

Was steckt drin?
20-35% Protein,
verschiedene Vita-
mine, Mineralstoffe
und Ballaststoffe.

Wussten Sie, dass es
200 verschiedene
Erbsensorten gibt?
Bei uns sind jedoch
nur die Markerbse
und die Palerbse ge-
läufig.

Schon in der jüngeren
Steinzeit wurden Linsen,
Ackerbohnen und
Erbsen in Süddeutsch-
land angebaut!



Landkreis
Emmendingen



Ernährungstage 2022