



Erbsensuppe mit vegetarischen Würstchen

Zubereitung

1. Schalotte schälen und grob würfeln. Kartoffel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Kartoffel darin anschwitzen. $\frac{3}{4}$ Liter Wasser und Brühepulver zugeben. Aufkochen und zugeeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.
2. $\frac{3}{4}$ der gefrorenen Erbsen zugeben, wieder aufkochen und ca. 5 Minuten weitergaren. Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Bis auf etwas zum Garnieren in die Suppe geben. Crème fraîche zufügen. Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Beiseitestellen.
3. Würstchen zunächst im verquirlten Ei wenden, dann mit dem Panko-Mehl panieren. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Würstchen darin rundherum knusprig braten.
4. Übrige Erbsen in die Suppe geben und noch mals aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit restlichen Kräutern garnieren. Würstchen vorsichtig in Scheiben schneiden und auf Spieße stecken. Suppe damit garnieren und anrichten.

Zubereitungszeit

ca. 40 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 1 Schalotte
- 1 Kartoffel (ca. 75 g)
- 1 EL Olivenöl
- 2 TL Gemüsebrühe-Pulver (Instant)
- 450 g TK-Erbsen
- je 2-3 Stiele Minze, Dill und Oregano
- 100 g Crème fraîche
- 4 Vegetarische Mühlen Würstchen
- 1 Ei (Größe S)
- 80 g Panko-Mehl (z. B. aus dem Asialaden)
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- Limettensaft

Nährwerte pro Portion

1.863 kJ (445 kcal)
16 g Eiweiß
28 g Fett
36 g Kohlenhydrate