

# Schnelles Erbsenschaumsüppchen mit Minzpesto

## Zutaten | 4 Portionen

2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butterschmalz
600 g	Erbsen TK
100 ml	Weißwein
700 ml	Gemüsefond
	Salz, Pfeffer
150 ml	Sahne
1 Zweig	Minze
1 Bund	glatte Petersilie
1	Knoblauchzehe
50 ml	Olivenöl
1 EL	Cashewkerne
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 30 Min.

## Zubereitung:

- Zwiebeln und eine Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Beides in Butterschmalz glasig dünsten.
- Zwiebeln mit Weißwein und Gemüsefond ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen.
- Erbsen hinzufügen und alles für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit für das Pesto die Minze und Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Die Cashewkerne kurz in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Knoblauchzehe abziehen.
- Kräuter, Nüsse, Olivenöl, Knoblauch Salz und Pfeffer mit dem Pürierstab grob zerkleinern.
- Suppe mit der Sahne aufgießen, aufkochen lassen und mit dem Mixer oder Pürierstab fein pürieren und etwas aufschäumen.
- Die Suppe in Schüsseln mit dem Pesto als Topping servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 462 g

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
693 kcal	35,2 g	50,2 g	42,4 g	487 mg