

Deftiger Erbseneintopf mit Butterschmalz-Zwiebeln

Zutaten | 4 Portionen

300 g	Trockenerbsen
350 g	Möhren
550 g	festkochende Kartoffeln
1 Stange	Porree
1	Petersilienwurzel
2-3 EL	Butterschmalz
2	Gemüsezwiebeln
	Salz, Pfeffer
4	Knack- oder Bockwürste

Zubereitungszeit: 60 Min.; Einweichzeit: über Nacht

- Die Trockenerbsen in 900 ml über Nacht einweichen.
- Die Erbsen in Einweichwasser ca. 40 Minuten ohne Salz kochen.
- Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und in gleichmäßig große Würfel schneiden.
- Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- Petersilienwurzeln putzen und in Ringe schneiden.
- Das Gemüse zu den Erbsen geben, ca. 1 Liter Wasser auffüllen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Minuten weiter garen.
- Für die Butterschmalz-Zwiebeln die Gemüsezwiebeln putzen, in feine Würfel schneiden, in Butterschmalz Kross anrösten und in die Suppe geben. Einige Röstzwiebeln als Topping zur Seite stellen.
- Die Würstchen in die Suppe legen und für ca. 5 Minuten darin garziehen lassen.
- Die Suppe mit der Wurst auf Tellern anrichten und mit den restlichen Butterschmalz-Zwiebeln bestreut servieren.

Tipp: Als Meal-Prep-Tipp den Eintopf heiß in Schraubgläser füllen, dann hält er sich im Kühlschrank 1-2 Wochen. Alternativ den Eintopf mit einem Becher Sahne pürieren und als Erbsencrèmesuppe mit den Buttercroutons und frischer, gehackter Petersilie servieren. Dafür Brot oder Bötchen in Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen und die Brotwürfel darin anrösten. Erbseneintopf lässt sich auch sehr gut auf Vorrat einfrieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
146 kcal	6.3 g	16.9 g	7.1 g	25 mg