

## Erbsensuppe mit Garnelen aus dem Thermomix®



© Erbsensuppe mit Garnelen - Rezepte mit Herz

🕒 20 Min.

👨‍🍳 leicht

👤 4 Pers.

Wer es schärfer mag, gibt noch etwas Chilipulver dazu.

### Zutaten-Einkaufsliste

- |                          |              |   |
|--------------------------|--------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <b>300</b>   | Zwiebel   |
| <input type="checkbox"/> | <b>2</b>     | mittelgroße Kartoffeln                            |
| <input type="checkbox"/> | <b>2 EL</b>  | Öl  |
| <input type="checkbox"/> | <b>600 g</b> | TK Erbsen   |
| <input type="checkbox"/> | <b>750 g</b> | Wasser  |
| <input type="checkbox"/> | <b>3 TL</b>  | Gemüsebrühepulver                                 |
| <input type="checkbox"/> | <b>12</b>    | küchenfertige Garnelen (je ca. 35 g, mit Schwanz) |
| <input type="checkbox"/> | <b>100 g</b> | Schlagsahne                                       |
| <input type="checkbox"/> |              | Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft                 |
| <input type="checkbox"/> | <b>4</b>     | Holzspieße  |

## Zubereitung

1. Zwiebel abziehen und in grobe Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Beides in den Mixtopf geben und 8 Sek./Stufe 5 zerkleinern. 1 EL Öl zugeben und 3 Min./120°C (TM31®: Varoma)/Stufe 1 andünsten. Erbsen, Wasser und Gemüsebrühe zugeben und 15 Min./100°C/Stufe 1 köcheln.
2. Inzwischen Garnelen trocken tupfen, je 3 auf die Holzspieße stecken. 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Garnelen-Spieße darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm halten.
3. Sahne in den Mixtopf gießen und die Suppe 40 Sek./Stufe 9 fein pürieren, dabei langsam von Stufe 1 bis 9 hochschalten. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und mit den Spießen anrichten.

**Auf der Suche nach noch mehr bunten Gemüsesuppen, die bei kleinen und großen Gourmets gut ankommen?** Schnell gemixt und Löffel für Löffel den Körper und die Seele wärmen? Dann probiert mal diese drei:

- [Kürbissuppe mit Kokosmilch](#)
- [Tomatensuppe mit Parmesan-Klößchen](#)
- [Maissuppe mit Würstchen](#)

## Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 440 kcal – 36 g E – 18 g F – 33 g KH