

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

Zubereitung

- 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.
- 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.
- 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