

Grasgrüne Gemüsecremesuppe

Die grasgrüne Gemüsecremesuppe sieht nicht nur gesund aus, sie ist es auch. Dieses Rezept ist auch optimal für figurbewusste Leute geeignet.

Verfasser: JOYA

Arbeitszeit: 25 min

Gesamtzeit: 25 min



Foto: JOYA

Zutaten

600 ml	Gemüsesuppe
200 g	Kartoffeln (mehlige in kleine Würfel)
200 g	Lauch (längs halbiert, 1 cm breite Streifen)
1 Stk.	Zitronenschale (Bio)
2 TL	Ingwer (frische und fein gehackt)
1 TL	Liebstockel
1 TL	Basilikum
1 Prise	Muskat
150 g	Erbsen (junge und tiefgekühlt)
400 ml	Joya Soja Drink Pur
1 Bund	Petersilie (grob gehackt)

Zubereitung

1. Die Gemüsesuppe zum Kochen bringen, Kartoffeln, Lauch, Zitronenschale, Ingwer, Liebstockel, Basilikum und Muskat dazugeben, zugedeckt 7 Minuten köcheln lassen.
2. Tiefgekühlte Erbsen dazugeben und 3 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte weich

sein, darf aber nicht zerfallen. JOYA Soja Drink Pur untermischen, Suppe kurz erhitzen.

3. Die Suppe mit Petersilie im Mixer oder mit dem Mixstab cremig pürieren, mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Die grasgrüne Gemüsecremesuppe noch mit einem Tupfer Schlagobers dekorieren.