Vegane Erbsensuppe

Die vegane Erbsensuppe ist eine feine Gemüsesuppe mit Cashewkerne. Das delikate Suppen-Rezept ist im Nu zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

350 g	Erbsen (TK)
0.5 Bündel	Suppengemüse
1 Stk.	Zwiebel (mittelgroß)
1 EL	Pflanzenöl
100 g	Cashewkerne
750 ml	Wasser
1 Prise	Bohnenkraut (getrocknet)
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **vegane Erbsensuppe** das Suppengemüse waschen, putzen und zerkleinern. Die Zwiebel schälen und klein hacken. Das Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und das Gemüse einige Minuten glasig dünsten.

2. Die Cashewkerne mit 250 ml Wasser pürieren. Zusammen mit dem gedünsteten Gemüse, Erbsen un dem restlichen Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Etwa 10 Minuten bei reduzierte Hitze köcheln lassen und anschließend mit einem Mixstab pürieren. Mit Bohnenkraut würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. In Teller anrichten und je nach Belieben mit einige Erbsen und Kräuter garnieren.

Tipp